د.ئیبراهیم فەقێ
چۆن بەسەر
هەستەکانتدا زاڵ دەبیت
وەرگێرانی : جەبار تەنیا

چۆن بەسەر هەستەکانتا زاڵدەبیت

نوسینی

د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

وەرگێڕانی: جەبار تەنیا

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: چۆن بەسەر هەستەکانتا زاڵدەبیت

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

نووسینی: ئیبراهیم ئەلفەقیّ

وەرگێڕانی بۆ کوردی:جەبار تەنیا

دیزاینی بەرگ: ئیبراهیم سالّح

چاپخانە: چوارچرا

ژمارەی دانە: ١٠٠٠ دانە

ساڵی چاپ: چاپی دووەم ٢٠١٨

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە سپاردنی (٦٢٥) ساڵی ٢٠٠٩ پێدراوە

پێشکەشە بە
دایکی خۆشەویستم خوالێی خۆش بێت و
بەبەهەشتی بەرینی خۆی شادی بکات.
بەهاوسەرەکەم أمال الفقی ئەم کتێبەی
پێشکەش دەکەم

وشەی سوپاس و پێزانین
بۆ هەمووو بەشداربووانی ئەم کتێبە
کەبەشداریان کردوە لەهەرشوێنێک بن
خوای گەورە پاداشتی خێرو بەرەکەتیان بداتەوە

سەرنجی ئەم پەندە بدە:

ئەو کەسەی ناتوانێ زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا، پێدەچێت کەسێکی نایاب بێت، بەڵام مادام توانای زاڵ بوونی نییە بەسەر هەستەکانیدا دەبینیت هەڵسوکەوتێکی سلبی (نەرێی) هەیە، دیارە دەرەنجامەکانیشی سلبین و هاوشان میزاجی هاوشێوە دەبێت.

دەسپێک:

لاوێـک چـوو بـۆ لای دانایـەکی چـینی، پێـی وت: مـن بوومەتـە خـاوەنی توانـا بێسـنورەکان، گەشـتومەتە پلەیـەکی بـاڵا لەدانابیـدا، هـاتووم فێـری شـتێکی نـوێم بکەیت تائێستا دەرکم پێنەکردبێت.

دوای لێکـرد بێتـە بـەردەمی، لاوەکـە هـاتو بـە بەردەمیـدا تێپـەڕی، وێنـەی بازنەیـەکی بـۆ کێشـا، پێـی وت: پـەیبردن؟ لاوەکـە وتـی: دەزانم .. دەرکـم پێکـرد هـەر بۆیـە هـاتووم بـۆ لات، پاشـان بازنـەی دووەمـی بـۆ کێشـا، پێـی وت: پـەیبردن، لاوەکـە وتـی: یەکـەمم بینـی، دەکرێـت پـێم بڵێیـت چییە؟ داناکـە بازنـەی سـێیەمی بۆ کێشـا، پێـی وت: پـەیبردن؟ لاوەکـە وتـی: گاڵتـەم پێدەکـەیت؟ داناکـە وتـی: هـەر گیـز، وانییـە.. پاشـان داویلێکـرد بـەرەو دواوە بگەڕێتـەوە، لاوەکـە بەقسـەیکرد پاشـان کـەوت چـاڵێکەوە، هەرکـە کەوتـە چـاڵەکەوە زۆر تورەبـوو، وتـی: ئەمـە چـییە تـۆ لەگـەڵ منـدا ئەیکـەیت؟ ئـەو بازنانـە چـین؟ ئـەو قسـانە چـین ئەیانکـەیت، لاوەکـە گومانی برد داناکە لەبەر پیری ئەقڵی لەدەستدابێت.

داناکـە وتـی: بازنـەی یەکـەم پـەیبردنی تـۆ بـوو بـۆ بیرکردنــەوەکانت، دووەم پــەیبردنت بــۆ ئاســتەنگەکان، ســێیەمیش پــەیبردنت بـۆ هەسـتەکانت، تـۆ زۆرت مـاوە

بگەیتە ئەوەی بڵێی: گەشتومەتە ترۆپکی دانایی، بۆیە تۆ هاتویت نازانیت چۆن بیربکەیتەوە، تەنها هێندە نەبێت دەرکت بەوەکردوە گوایە کەسێکی نایاب بیت، ئەمجۆرە بیرکردنەوەیەش وایلێکردویت بیر لە ئاستەنگەکان نەکەیتەوە، ئەوچاڵەی لەتەنیشتتدایە ، من داوام لێکردیت بگەڕێیتەوە تۆش تێیکەوتیت، هەر کە تێیکەوتیت هەستەکانتی شپرزە کرد.

کەواتە ئەی لاو وابزانم تۆ شتێکی ئەوتۆ فێر نەبوویت تەنها بڕوات بەوەکردوە تۆ دانایت ئەمەش بەتەنها ئەوەدەگەیەنێ کەنادانیت، وەکو خۆیشت لەونەزموونەوە بینیت تۆ بەتەرکیزو بیرکردنەوەکانی خۆت پەییت نەبردووە بەتایبەتیش پەیبردنت بۆ هەستەکانت نەکردووە لێگەڕێ باهەموو خودێتی تۆ بتەنێ و زاڵ بێت بەسەرتدا.

بۆ ئەوەی ببیتە دانایەکی بێخەوش پێویستە پەیوەندیت لەگەڵ پەروەردگاردا گرێ بدەیتەوە هەموو کارەکانت بگەڕێنیتەوە بۆ ئەو ملکەچی بۆ دەربڕیت مەرامێکی پاکت هەبێت بۆ هاوکاریکردنی خەڵکی لەهەموو ئەو زانستانەی خوای پەروەردگار پێت دەبەخشێ هەروەها پەیبردنت بەخودێتیەکی نزم و فیتنەکانی ژیان و فریودانەکانی شەیتان.

پاشان لەچاوەکانی وردبوویەوە وتی: "إنَ الله لایغیرو مابقوم حتی یغیروا مابانفسهم" الرعد ١١

لەمڕۆوە دەسبەکاریەو پەیوەندیت گرێبدە بەخوای پەروەدگارەوە مەبەستم ئەوەیە لەخزمەتو گوێڕایەڵیدا بیت لەڕێگەی ژیانـدا سەرنجی هەستەکانت بدە چونکە ئەگەر سەرقاڵی بیرکردنەوەیەکی سلبی بیت ئەوا دەتوانێ تێکت بشکێنێ دەوروبەرەکەت لێت دورەپەرێز بن وەك پەروەردگار لەقورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: ولو کنت فظا غلیظ القلب لانفضوا من حولك ال عمران ١٥٩

فەرامۆشی مەکە هەستەکان سوتەمەنی مرۆڤن بزوێنەری بنەڕەتین بۆ ڕەفتارەکانی.

بەسەر هەستەکانتدا زاڵبە، کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانت دەکەیت، ڕاستەقینەی ژیانت دەگۆڕێ بۆ سەرکەوتن بەختەوەرییەکی بێسنور.

وەك دەبینیت ئەی خوێنەری ئازیز لەم چیرۆکەدا پەیامێکی گرنگەو ئاراستەی تۆ دەکرێت لەمیانەی ئەم چیرۆکەوە مەبەست لێی ئەمەیە تۆش پەی بەهەستەکانت ببەیتو زاڵبیت بەسەریدا بۆ ئەوەی خاوەنی ژیانێکی بەختەوەر بیت.

بەفەزڵی خوای پەروەردگار- ڕاهێنانم بەزیاتر لە ٢٠٠ کۆمپانیا لەگەورەترین ٥٠٠ کۆمپانیای جیهانی کردووە

وەک ئای.بی.ئێم.

جارێکیان لەیەکێك لەو کۆمپانیایانەدا مەشقمان لەسەر هونەری ڕێبەرایەتی نوێ دەکرد، من دەست ناکەم بەمەشقکردن مەگەر دوای ئەوەی کەسەکە پڕ بێت لەشارەزایی کەسێتیەکان، شارەزاییە کەسێتییەکان ٩٣٪ دەردەخەن شارەزاییە پیشەییەکان تەنها ٧٪ وەک زانکۆی هارڤاردی ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا ئەمەی ڕاگەیاندووە.

پێدەچێت لەسەر بازاڕسازی، بازرگانی، فرۆشتن، مەشق بکەم بەلام ئەوەی گرنگە بەلامەوە (داینەمۆ)یە ئەوەی شتەکان دەخاتە بزاوتن ئەویش پێکهاتووە لەبیرکردنەوە، ڕەفتارت، تۆکمەییت، زاڵ بوون بەسەر کۆنەندامی دەماردا، لەکاتێکدا مەشقم پێدەکردن یەکێکیان پێی وتم: ئەی دکتۆر، من لەبەریتانیاوە هاتووم لەماوەیەکی کەمخایەندا، من چۆنیەتی ڕێبەراتی کردنی خۆم بەچاکی دەزانم، پێم وت: ئەمە قسەیەکی بێمانایە قسەیەکە کۆنە، پاشان بابەتەکەم گۆڕی وەک ئەوەی ئەوکەسە لەوێ نەبێت .. پاش چەن خولەکێك گەڕامەوە بۆ لای، پێم وت: ئێستا هەستەکانت چۆنە؟ وتی: بێزارم. وتم: بۆ چی؟ وتی: تۆ سوکایەتیت پێکردم، وتم: بەڕاست من سوکایەتیم پێکردیت یان

دەرك پێكردنی تۆیە بەو هەڵوێستە؟ ئایا من هاتمە نێو ناخی تۆوە وام لێكردیت بەوجۆرە هەست بكەیت یان ئەوە بڕیارێكی ناوەكی خودی تۆیە؟ پاشان لێم پرسیەوە: گەر وازت لێبێنم كۆبوونەوەیەك سازبكەیت ئایا دەیكەیت؟ وتی: نەخێر...

وتم: بۆ چی؟

وتی: چونكە بێزارم.

وتم: دەزانیت لەماوەی خولەكێكدا چیم پێكردیت؟ ئەوە هەستەكانی تۆم توشی شپرزەیی كرد، ڕێبەرایەتی تەنها شێوازێك نییە بەڵكو شێوازە لەژیاندا ، كەواتە دەسبەكاربە لەڕێبەرایەتی هەستەكانت پاشان كارگێڕی دەكەیت لەئاستەنگەكاندا ئەنجا لەگەڵ خەڵكیدا كاردەكەیت.

ئەو كەسەی توانای زاڵبوونی نییە بەسەر هەستەكانیدا،

پێدەچێت كەسێكی نایاب بێت

بەڵام مادام توانای زاڵبوونی نییە بەسەر هەستەكانیدا، ئەوا

ڕەفتارەكانی سلبی دەبن

دەرەنجامەكانی سلبی دەبن،

كەواتە میزاجیشی هەمانشێوە دەبێت.

ئەركە كرداریەكان

ئەو كاروبارانەی ناتوانم زاڵبم لەسەر كۆنەندامی

دەمارەکانمدا:

* .....
* .....
* .....

ئەو شتانەی خۆمیان بۆ ماندو دەکەم بۆ ڕێکخستنی کۆئەندامی دەمارم:

* .....
* .....
* .....

بانگەواز:

ئەقڵی مرۆیی هەڵوێستی خۆی لەسەر دوایین ئەزموون بوونیات ئەنێت

هەرکاتێ بیرت لێکردەوە

دوایین هەستت بیر دێتەوە

بانگەواز:

پێویستە زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا زاڵبیت بەسەر ڕەفتارەکانتدا، گەر زاڵبوویت بەسەر ڕەفتارەکانتدا، پێدەچێت کەسێکت توش بێت هەستەکانت شپرزە

بکات، پێدەچێت پزیشکێکی نایاب بیت، بەڵام ڕەنگە بەهۆی پەیوەندیەکەوە هەستەکانت شپرزە بن.

پێدەچێت لەهاوسەرگیریدا کەسێکی جیاواز بیت، هەستەکانت بەهۆی هەڵوێستێکی دیاریکراوەوە بگۆڕێت بەهەستە سلبیەکانتەوە لەلایەنێکی دیکەدا ڕۆبچێتو چڕبیتەوە.

ئاوەزی مرۆیی هەڵوێستی خۆی لەسەر دوایین بیرکردنەوە بوونیات ئەنێت، هەر کات بیری لێدەکاتەوە ئەوا دوایین هەستی بیردەکەوێتەوە... دەکرێت کۆمەڵێك هاوڕێ بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر ڕاستگۆیی پێکەوە گرێی درابن، لەسەر شتێك ناکۆك دەبن هەر کە لێك جودا بوونەوە مێشکیش هەموو شتەکان دەشواتەوە تەنها بیرلە تاکە شتێك دەکاتەوە، چونکە مێشکی مرۆڤ ناتوانێت بیربکاتەوە تەنها لەیەك شت نەبێت ، بیر لەدواین هەست ئەکاتەوە، ئیتر دابڕان دێتە گۆڕێ بەوەش یەکەمین هەنگاوی زرنگانە دەست پێدەکات.

بڕۆ سەر شەقامێك، ڕویەڕو بەیەکێك بڵێ: هەی دواکەوتوو. بزانە چیدەکات بەرامبەرت، چاو ببڕەرە چاوی پێی بڵێ: دواکەوتوو! بەڕاستی دواکەوتویت، گەر بەڕاستی کەسێك لەدواتەوە بوو سەیری بکە بڵێ سبحان

الله كـتـو مـت... بزانـه چـيت لەگـەڵ دەكـات، بێگومـان لـەدوای تـۆوە دەڕوات، پێـی بڵـێ: ئـەوە بەڕاسـتی تـۆ لـەدواوەیت؟ كەواتـە بەچـی تـوڕە دەبیـت؟ مەگـەر هـەر لـە مناڵیـەوە دواكەوتویـەك لەناختـدا هـەبوویێت تـا ئێسـتاش لێی چارەسەر نەكراویت.

كـێ لەئێمـە بـەیانیان بێدار دەبێتـەوە خـۆی بـەدڵخۆش دەبینێـت، خـاوەنی هەسـتە ئیجابییـەكان بێـت، چـونكە هێشـتا زینـدووە، بڵێـت سـوپاس بـۆ پـەروەردگار چـونكە هێشتا دەژیم چەند لەئێمە بەو جۆرەیە؟

ئایـا دەكرێـت كەسـێك بـەجۆرێك سـەیرت بكـات بـەو سـەیركردنەی پەسـتت بكـات دەبینیـت هەسـتە ئیجابییـەكانت دەگـۆڕێن بـۆ هەسـتگەلێكی سـلبی ئەوكاتـەش سـەلیقە خۆشـەكەت دەگـۆڕێ، لەخـەو بێـدار دەبیتەوە خاوەنی هەستێكی ئیجابیت.

هەنـدێك دەڵـێن: ئـەمڕۆ بەلایـەكی باشـدا خـەوتوین ئیدی بۆ چی وردنابینەوە؟

سـبەی دەبینیـت وەكـو خێوێـك بێـدار دەبیتـەوە.. دەبێت چی ڕویدابێت؟

دەڵێـت: بەلایـەكی خراپـدا خـەوتووم، بـۆ چـی ئـەو لاخراپـە نـابڕی تـاكو لایـەكت لەسـەر تـەختی نوستنەكەت بـەجێ بێڵێـت بـۆ ئـەوەی بەهەسـتگەلێكی ئیجابیانـە بێدار

بیتـەوە، چـونکە بەهـەر شـێوازێك بێـدار بیتـەوە ئـەو شـێوازەش لـە مێشـکدا دەچەسـپێتو دوبـارە دەبێتـەوە، دەبینـی هـەموو نەهامەتیـەکانی دنیـا لەبەردەمتـدا قـوت دەبنـەوە، چـونکە کاتـێ مـرۆڤ بەبیرکردنەوەیـەکی سـلبی بـیر دەکاتـەوە هـەر چـی لەبەردەمیـدا ڕودەدەن هـەموویان نەهامەتین.

کەبـە شـپرزەیی بێـدار دەبیتـەوە، حـەز دەکـەیت بچیتە دەرەوە یـان بمێنیتـەوە لەسـەر تـەختی نوسـتنەکەت؟ بێگومـان حەزدەکـەیت لەسـەر تـەختی نوسـتنەکەت بمێنیتەوە.

گریمـان شـپرزەیت، دەچـیتە گـەرماو، مـادام سلبیانە بـیر دەکەیتـەوە دەبینیـت کەسـێکی دیکـە لەلایـەکی دیکـەوە سـیفۆنەکە کێشـدەکاتو ئـاوە گەرمەکـە دەڕێـژێت بەسـەرتدا، چـونکە بیرکردنەوەکـەت سـلبیە چـربوونەوەکەت سـلبیە مێشـکیش وای لێـدێت شـتەکان بەسـلبی ببینێـت، هەسـتەکانت بڵێسـەیان سـەندووە، هەستەکانت کەڵەکە دەبنو دەگوێزرێنەوە.

ئەرکە کردارییەکان:

ئایا زیاتر ئـەو شـتانە چـین تووشـی نائومێـدی و داڕمـانم دەکەن؟

* .....

* ......
* ......

چی بکەم بۆ ئەوەی زاڵبم بەسەر ئەوشتانەی توشی دارِمانم دەکەن؟

* ......
* ......
* ......

بۆ هەر شتێک بتەوێ لێی دورەپەرێز بیت

بیرکردنەوەیەکی تایبەتی بۆ شتەکە بەجێ

دەمێنێت

گەرهەوڵی دورەپەرێزبوونت خستە گەرِ

ئەوا لەهێزی ئەو شتەت زیاتر کردووە

لەخۆت بپرسە:

لەوەڵامی بابەتگەلێکی زۆر گرنگ ئەویش: هەستەکان چۆن دێنە کایەوە؟ سەرچاوەکانیان چین؟ هەندێك لەو شێوازانە باسدەکەم کەلە ڕێیانەوە مرۆڤ دەتوانێ زاڵبێت بەسەر هەستەکانیدا لەیەك چرکەدا بیانگۆڕێت بۆ کارامەیی...

من پێم خۆش نییە بەخەڵك بڵێم: وەرن بالەشتێك ڕزگارمان بێت، چونکە ئەگەر لەشتێك ڕزگارت بوو ئەوا وزەو تینەکەی لە ناختدا دەمێنێتەوە، لەوانەیە جارێکی دیکەش سەرت لێبداتەوە، بەلام من دەمەوێ ڕزگار ببیت کەسەری لێدایتەوە ئیجابیانە بگەڕێتەوە بۆ سەردانت.

کەس ناتوانێ لەترس ڕزگاری بێت، بەلام دەکرێ ئەو ترسە بکەیتە هێز یان هاوڕێیەکی خۆت، مەڵێ دەمەوێ لەشتێك ڕزگاربیم.

دەکرێ ئەم شتە بگۆڕدرێ بۆ هێزێك، لەم حاڵەشدا دەکرێ لەخزمەتی تۆ دا بێت، هەرگیز توانای دەربازبوونت نییە لەو شتە، هەر شتێك هەوڵی دورەپەرێزبوونی بدەیت بیرکردنەوەی تایبەتی بەجێ دەمێنێت هەر کات هەوڵی دورکەوتنەوەت لێبدا ئەوا لەهێزی ئەو شتەت زیاتر کردووە

کەسێك لەئێمە شەوانە بەهۆی خەوزڕاندیەوە نەتوانێ بخەوێت، ئایا خەوی لێدەوێت هەر بەوەندەی بڵێت: ئێستا دەخەووم؟ نا، هیچ کەسێك بەم شێوەیە خەوی لێناکەوێت، بەڵام دەبێت هەناسە دانەوە لەهەناسە هەڵمژین درێژتر بێت، چاوەکان بقوچێنێتو بەئەستەم بکرێنەوە ئیتر دواجار ناتوانێ بیانکاتەوە.

مرۆڤ ئەگەر لەکاتێکی دیاریکراودا ئالودەی خەوتن بوو، پاشان لەکاتێك دیاریکراودا بێدار بوویەوە ئیدی مێشکیش لەهەمان کاتدا دەقی پێوەدەگرێتو لەهەمان کاتدا بێداری دەکاتەوە وەکو ئەو منداڵەی شەوانە بۆ شیرخواردن بێدار دەبێتەوە پاشان لەدەست نەخۆشی خەوزڕاندن ڕزگاری دەبێت، هۆیەکەی چییە؟ بیرکردنەوەیە.

کاتێ لەخەو بێدار بوویتەوە، بێدار بوویتەوە تۆ بەرگری دەکەیت بەرگری، کەس بەوجۆرە پشو نادات ڕەنگە بڵێیت: من بڕیارمداوە بەسەر هەستەکانمدا زاڵبم، ئەوەش سودێکی نییە.

ئەرکە کرداریەکان:

لەخووە خراپەکانی ژیانی من:

* ......
* ......
* ......

دەیانگۆڕم لەرێگەی:

* ......
* ......
* ......

لەپیرێکەوە فێربن

لەوانەیە مرۆڤێك ببینیت هیچ بایەخێکی پێنەدەیت بەڵام

خاوەنی گەنجینەیەکی بەنرخ بێت

تۆش عەوداڵی بیت ئەویش دانایە

لەبیرێکەوە فێربن:

جارێکیان لەدەرەوەی وڵات بووم، لەیەکێك لەوڵاتە عەرەبییەکان، هێشتا جانتای جلەکانم نەگەیشتبیە دەستم، پانتۆڵێکی کاوبۆیم لەپێدا بوو، دەبوو بۆ ڕۆژی دواتریش لێدوانێك لەزانکۆ بدەم، شپرزە بووم، لەدەرەوەی فرۆکەخانەکە بووم، ئەو شپرزەییەم پێوە دیار بوو، خانمێکی بەساڵا چووم بینی، هات بۆ لام و پێی وتم: ئایا تۆ دکتۆر ئیبراهیم ئەلفەقێ نیت؟ ویستم پێی بڵێم نا، وتم: سڵاو، چۆنیت.

وتی: ئایا جانتەکەت نەگەشتوە؟

وتم: نەخێر.

وتی: کەواتە دیارییەکم لێوەرگرە.

هەمان ئەو شتەی پێوتمەوە کەمن خۆم هەموو جارێك بەخەڵکی دەبێژم. وەکو ئەو پەندە باوەی میسر کە دەڵێت، لەناو جەرگەی گەڕەکی "ساقیەکاندا" ئاوفرۆشەکان ئاو دەفرۆشێت.

وتم: دیاری وەردەگریت؟

وتی: بێگومان دکتۆر، پرسیارێکت لێدەکەم، ئایا پێت باشترە جانتاکەت بەر لەخۆت بگات؟

وتم: بێگومان، نەخێر.

وتی: کەواتە پێویستە سوپاسی خوا بکەیت

خەندەیەك لەڕوخساری خۆتدا بکێشە، ئینشا الله خێردەبێت.

وتم: خوای گەورە تۆی بۆ ناردم تاکو شتگەلێکم وەیاد بێنیتەوە کەخۆم بەخەڵکیان دەبێژم، چونکە من گەشتێکی زۆر دەکەم لەوانەیە لەفڕۆکەخانەکاندا فڕۆکەکان دوابکەوون ، لەو کاتەدا خەڵکی لەپەستی و شپرزەییەکی بەتیندا خۆیان دەبیننەوە، بەهۆی ئەوەی فڕۆکەکە سێ کاتژێر دواکەوتووە، منیش لەمکاتەدا کۆمپیوتەرەکەم دەکەمەوە کار دەکەم، زۆرینەی کتێبەکانم لەفڕۆکەو لەکاتەکانی چاوەڕوانیدا نوسیوە، کاتژێرێکی دانیشتنی ناو فڕۆکە یەکسانە بەچوار کاتژێری دانیشتنی نوسینگە، چونکە لەنوسینگەدا تەلەفون هەیە، لەوانەیە کەسێك بێتو سەرقاڵت بکات بەڵام لەفڕۆکەدا کەسێك نیە سەرقاڵت بکات، زیاتر ئەو شوێنانەی مرۆڤ تیایدا بەرهەم دێنێت ناو فڕۆکەو شوێنی دەست بەناو گەیاندنەکانە، مرۆڤ تیاندا لەڕۆشتن و بەجێ هێشتنیاندا ئازاد نییەو ناتوانێ بچێتە شوێنێکی دیکەو کاری خۆی تێدا ئەنجام بدات، ئیدی بۆ چی ناخوێنیتەوە.

ئەرکە کرداریەکان:

کۆمەڵە کەسانێک هەیە گرنگییەکی ئەوتۆیان پێنادەم یان لەئەزموونەکانی ژیانی ئەوانەوە فێر نابم وەک:

* ......
* ......
* ......

بەڵام دەکرێ لەهەر یەکێکیانەوە فێربم:

* ......
* ......
* ......

وریابە هەستەکانت بڵاو دەبنەوە:

بۆ هەر ئەزموونێک پێکهاتەی خۆی هەیە و لە پێنج هەستەک پێک هاتووە، لەشوێنی دیاریکراوی مێشکدا دادەنرێ، پێی دەوترێ دۆسیەکانی ئاوەز، گەرهاتو گۆڕان لەپێکهاتەکەی ئەزموونێدا ڕوویدا، ئەوا لەئەزموونەکەشدا گۆڕانکاری دێتە کایەوە

هەستەکان دەگوێزرێنەوە:

خانمی میوانداری فڕۆکەکە ڕایگەیاند فڕۆکەکە سێ کاتژێر دوادەکەوێت، خەڵکەکە بەرامبەر ئەم خانمە هەستی خۆیان دەربڕی، وێڕای ئەوەش هۆکاری دواکەوتنی فڕۆکەکە ئەم خانمە نەبوو ؟ فڕۆکەوانیش

هەر ئەم خانمە نەبوو!

تەنها هۆکارێکی ڕاگەیاندن بوو، بۆیە هەستەکان دەگوێزرێنەوە بۆیە دەبینی ئەوانەی دوادەکەوون بەپەستیو بێزاریەکی زۆرەوە لەچاوەڕوانیدان، ئەگەر بەردەستەکە پرسیارێك لەیەکێکیان بکات: ئایا دەیەوێ شتێك بخواتەوە، بەتوندی وەڵامی نای ئەداتەوە.

لەوانەیە مرۆڤ لەماڵەوە دەمەقاڵەی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەبێت، پاشان بچێت بۆ سەرکارەکەی لەوێ پەستیو تورەییەکەی خۆی بەسەر کرێکارەکاندا بەتاڵ ئەکاتەوە، هۆیەکەی چییە؟ هۆیەکەی ئەمەیە هەستەکان دەگوێزرێنەوە.

لەوانەیە مرۆڤ بەهۆی شتێکەوە بێزار بێت چونکە لەکارەکەیدا شتێك ڕویداوە، بەتورەییەوە بەرەو ماڵ دەچێتەوە، ئەم تورە بوونەی بەلێدانی منداڵەکانی بەتاڵ ئەکاتەوە کەهیچ تاوانێکیان نەکردووە؟! هۆیەکەشی ئەمەیە هەستەکان دەگوێزرێنەوە.

بۆیە بیرمکردەوە سیمنارەکانم لەبارەی کارە سود بەخشەکانەوە بێت بۆ خەڵکی..... ئەم زانیارانە پێشتر لای هەندێك لەزاناکان هەبوون، بەڵام شاراوە بوونو بۆ خەلکیان ڕوون نەکردۆتەوە بۆیە دەبێت بگوێزرێتەوە بۆیان.

بۆ ئەوەی بزانن هەستەکانیان لەکوێوە سەرچاوە دەگرێت؟ چۆن دەتوانن زاڵبن بەسەریاندا؟

چۆن مرۆڤ دەتوانێت گەر پێکهاتەی ئەزموونێکی بەرەو گۆڕان برد دەرەنجامەکەشی گۆڕانی ئەو ئەزموونەیە.

لەگەڵ مندا ئاگاداری ئەم ڕێسایە بە:

هەر ئەزموونێك پێکهاتوە لەپێنج هەستەکە ئەویش لەشوێنی دیاریکراوی مێشکدا جێگیر دەبن ، بەدۆسیەکانی ئاوەز ئاوزەد دەکرێن گەر هاتو گۆڕانکاریەك لەپێکهاتەکەدا ڕویدا هاوشان گۆڕانکاریش لەئەزموونەکەدا ڕوئەدات.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت گەر هاتوو من پێکهاتەکەم گۆڕی ئەوانەی هۆکاری بیرکردنەوە سلبیەکان بوون بۆ بیرکردنەوەیەك دەرەنجامەکەی هەستی ئیجابیانە بێ لەم دۆخەدا ئەزموونەکەش دەگۆڕێت، گەر هاتوو جارێکی دیکە گەڕایەوە سەردانی مێشکی کردەوە دەبینێت گۆڕدراوە بۆ کارامەیی .. گۆڕدراوە بۆ تواناکان مادامیش گۆڕدراوە بۆ کارامەیی ئەوا ئاوەزی سۆزداری ئاسودەیە هەروەها ئاوەزی شیکاریش بەهەمان شێوە.

هەر کاتێك توڕە دەبێت ئاوەزی سۆزداری بڵێسە دەسێنێت، ئەم ئاوەزەش لەخۆگری وزەیە نەك

زانیارییـــەکان لەوانـــەش وزەی جەســـتەیی، وزەی سێکسی..هتد

هـەموو ئـەم وزانـەش مـرۆڤ دەبـزوێنن بـەرەو ئـاوەزی شـیکاری دەبـەن ئـەوانیش دەیگـۆڕن بـۆ مرۆڤێکـی وەبـەرهێنی هاوسـەنگ، ئەگـەر ئـەم ئـاوەزی شـیکارییە نەبووایە ئێمەش وەك ئاژەڵان دەبووین.

ئـاوەزی سـۆزداری توانـای وەرگرتنـی لەهـەر وزەیـەکی نـاوەکی جەسـتە، جـا ئەگـەر وزەیـەکی زەینـی بێـت یـان ڕۆحـانی بێـت بـۆ ئـەوەی بتپارێزێـت لەهـەر شـتێك یـان لەهـەر کەسـێکی نـاکۆك لەگـەڵ تـۆ دا لەهـەر بیروڕایەکـدا بێت بۆ نمونە یان پێتی وتوە نەخێر...

لەمیانـــەی ئـــەو چـــیرۆکانەی لەســـەرەتای کارەکانمـــدا ئاشـکرام کـردن بەتایبـەت کاتـێ لـەبارەی هەسـتە بلێسـە سـەندوەکانەوە، لەیەکـەمین ئـەو شـتانەی دەمویسـت بەئـەنجامیان بگەیـەنم لەگـەڵ خـودی خۆمـدا ئـەوە بـوو دەمەویسـت لـەزاڵبوونم بەسـەر هەسـتەکانمدا سـەرکەوتوو بم، چـونکە خـەڵکیم دەبینـی ڕقیـان هەڵدەسـتێ و تـوڕەدەبن لەبـەر ئـەوەی توانـای بیرکردنـەوەیان نییـە، کۆمـەڵێك وشـەی نـەزانراو لـەدەمیان ڕەهـا دەبێـت، گـەر لـەو دۆخـەدا خۆیانیـان دیتبایـە هـەر گیـز بـەلای توڕەبووندا نەدەچوون.

تۆ ئەگەر زاڵبوویت بەسەر هەستەکانتدا ئەمە ئەوە دەگەیەنێ ئەرکی خۆمانە ڕاهێنان بەهەستەکانمان بکەین، بڕیاری ئەوە بدەین هەست بەچی بکەین، پێویستە نەهێڵین جیهانی دەرەکی زاڵبێت بەسەرماندا

ئەرکە کردارییەکان:

لەو هەستە سلبیانەی دەناڵێنم پێیانەوە:

- ❋ .....
- ❋ .....
- ❋ .....

لەو هەستە ئیجابیانەی هەوڵئەدەم زیادیان بکەم و بەهێزیان بکەم:

- ❋ .....
- ❋ .....
- ❋ .....

سەیرە بەڵام ڕاستە

پێویستە هەستەکانت ئیجابی بن، بارودۆخ ئاستەنگەکان، فاکتەرە دەرەکیەکان هەر چۆنێك بن.

سەیرە بەڵام ڕاستە:

دەکرێ لەگەڵ هاوڕێیەکتدا پێکەوە بچنە دەرەوە بۆ ئەوەی کاتێکی خۆش بەسەربەرن، بەڵام دوای ڕۆشتنتان جیاوزاییەکی بیروڕا دێتە کایەوە، لێی جودا دەبیتەوەو پەست دەبیت، چونکە ئەو بۆ تە هۆی لەکیس چوونی کاتەکەت، هەرکە ڕۆشتیت مێشکیش پشتگیریت لێدەکات هەموو کارە باشەکانی دەداتەوە دواوە، هەموو کارە خراپەکانیش دەگشتێنێ هەموو دۆسیە ئاوەزییەکانیش دەکاتەوەو دەیانخاتە کار هەر لەکاتی لەدایك بوونیەوە تاکو ئێستا بەهەموو شتە سلبیەکانەوە وات لێدەکات بیکوژیت، بەڵام هەر کە تەلەفونێکی بۆ کردیت پێی وتیت ئێمە هاوڕێین، ئەمە باش نیە تۆ دەکەیت، گەر دڵم تەنگ کردویت داوای لێبووردنت لێدەکەم تۆ خۆت ئەزانیت من چەن تۆم خۆشدەوێت، تۆش پێی دەڵێیت ڕاست دەکەیت .. من هەڵەبووم ئەمجارەیان مێشك هەموو شتە سلبیەکان ڕەت ئەکاتەوە ئیجابیەکان دەگشتێنێ پێی دەڵێیت: دەمەوێت بتبینم، کاتێ دەچیتەوە بۆ لای جارێکی دیکەش تورەت ئەکاتەوە، ئەمجارەیان دەڵێت خەتای خۆم بوو، دەبوو ئەچومایە بۆ لای.. ئەمانە هەموویان هەستن.

وریابە:

دەبێت هەستەکانت ئیجابی بن جا بارو دۆخ و ئاستەنگو فاکتەرە دەرەکیەکان هەر چۆنێك بن، تۆ هێشتا زیندویت.. هەناسە ئەدەیت.. بوارت هەیە بۆ نزیك بوونەوەت بۆ لای خوای پەروەردگار، بواری ئەوەت هەیە تەندروستی خۆت چاك ڕاگریت، بواری ئەوەت هەیە ئامانجەکانت مسۆگەر بکەیت، بواری ئەوەت هەیە ببیتە خاوەنی خێزانێکی باش، بواری ئەوەت هەیە خەونەکانت بێنیتە دی، مادام زیندویت لەسەر دنیادا دەژیت بۆیە هەستەکانت کۆمەکت دەکەن، کارێك مەکە ئەوەی لەناخی تۆ دایە بێزارت بکات.

لەعیادەکەم لەکەنەدا، بەفەزڵی خوای پەروەردگار نەخشەی دوو ئامێرم کیشاوە لەرەی(ئەلفا)ت پێدەکات، لەلای باشورەوە گوێت لێم بێت هاوکات من لای ڕاستەوە لەگەڵت دەدوێم، هەموو شتێك دابەشکراوە تاکو شتەکان بگاتە مێشکت، چاویلکەیەکیش هەیە ڕێکخستن بۆ لەرینەوەی کارو موگناتیسیەکان دەکات، وات لێدەکات چاوەکانت بقوچێنیت ئەمەش وادەکات خەونێکی موگناتیسیت لێبکەویت کاتەکەشی لەسێ تاچوار خولەك کەمترە

بــەوەش دەتــوانم مامەڵــەت لەگــەڵ بکــەم پرســیارت لێبکەمو بەپێچەوانەشەوە.

بۆ نمونە:

بازنەیـەکی سـورت بـۆ دەکێشـم لەناویـدا بـەڕەنگی زەرد دەنوسـم، پاشـان پێـت دەڵـێم چاوەکانت هـەڵبێنیت، لێـت دەپرسـم: لەبــەردەمی خۆتــدا چــی دەبینیــت؟ تــۆش دەڵێیــت بازنەیــەکی ســوور. دەڵــێم: بــەڵام لەناویــدا نوســـینێکی زەردیـــش هەیـــە، دەڵێیـــت : بـــەڵێ، ئەوەبـەڕەنگی زەرد نوسـراوە، بـەڵام ئـەوەش بازنەیـەکی سورە، بـەمجۆرە لەگـەڵت دەڵـێم تـاکو تـوڕە دەبیتو پـێم دەڵێیت: کەواتـە تـۆ چیت دەوێ؟ ئـەوە بازنەیـەکی ڕەنـگ سـورەو نوسـینێکی زەردی تێدایـە، پێـت دەڵـێم بازنەکـە گەورەیە.. ووشەکانیش بچوك.

مەبەسـتیش لەمـە هـەر چـی لـەجیهانی دەرەوە ڕوبـدات دەبێت کار نەکاتە سەر هەستەکان.

کەسێکی توڕە:

کەسـێك سـەردانی عیادەکـەی کـردم، پێـی وتم: دکتـور، مـن زۆر تـوڕەم، دەمـەوێ هاوکـاریم بکـەیت تـاکو ئـەو تـوڕە بوونەم لەکۆڵ بێنەوە.

پـێم وت: دەمو چـاوی تـۆ کەسـێکی گەمـژەی وەبـیر

هێنامەوە.

وتی: چی؟

وتم: ئەوەت پێدەڵێم کەخۆم هەستی پێدەکەم.

سوبحان الله هەمان جارێکی دیکە پێکەنی، سوبحان الله هەمان گەمژەیی... بەوجۆرە بەردەوام بوو تاکو توڕە بوو، دەبێت لەکاتی ئێستا کارەکە دەستپێدەکات، دەبێت لەکاتی توڕەبووندا بتبینم بۆ ئەوەی بتوانین بەشێوەیەکی ڕێکو پێک کار بکەین، دەبێت شێوازی ئەو بیرکردنەوەیە بزانین دەبێتە هۆکاری توڕەبوونت، توڕە بوون لای تۆ چی دەگەیەنێ؟ دەچێتە چ شوێنێکی جەستەی تۆوە، چۆن پیایدا ڕەت بوویت بەجوڵەی جەستەو دەربڕینەکانی ڕوخسارت ؟ چیت بەخۆت وت؟

دەبێت ئەو بابەتە ئاشکرا بکەین کەتۆ لەو دۆخەدایت.

لێرەدا دەرك بەوە دەکەین دەکرێت هەستەکان جەنگ بەرپا بکەن یان هۆکارێك بن بۆ جودا بوونەوەو تەڵاق ، یان هۆکاری نەخۆشی بن، ئەوەش بەدرێژی باسی لێوە دەکەین.

ئەرکە کرداریەکان:

ئەو کارانە دەکرێ پاڵپشتم بن بۆ مسۆگەر کردنی ئامانجەکانم

(ڕیزبەندی بەپێی بەهاکانیان)

* .....
* .....
* .....
*

کویەکەت چ جۆرە؟

هەستەکان سوتەمەنی مرۆڤن، ڕۆح خوای پەروەدگار ئەفراندویەتی پێویستی بەماڵێك هەیە تیایدا بژی، ئەویش جەستەیە، پێویستی بەوەگەڕخەرێکە، تاکو بیخاتە بزاوت، ئەویش

ئاومزە، وەگەڕخەریش پێویستی بەسوتەمەنی هەیە بۆ کارکردنی، سوتەمەنی

ئەویش هەستەکانە، سوتەمەنی مرۆڤ هەستەکانیەتی، دوای ئەویش

ڕاستەوخۆ ڕەفتار دێتە کایەوە.

کوپەکەت چ جۆرێکە؟ ناوەم نــاوە کوپەکــەت چ

باســی چــیرۆکێك دەکــەم نــاوم نــاوە کوپەکــەت چ

جۆرێکە:

لاوێــك هــەبوو، زانــی دانایــەکی چــینی هەیــە، دەتوانــێ

ڕێنمــایی بکــات تــاکو مانــای حیکمــەت(دانایی) بزانێــت،

دەکــرێ فێــری ئــەوەی بکــات چــۆن زاڵبێــت بەســەر

هەســتەکان و دەمارەکانیــدا، خــەڵك پێــی وت: ئــەو پیــاوە

لەســەر چــیایەك دەژی، گــەر بتوانیــت بیبینیــت ئــەوە

بەخت یاوەرتە.

لاوەکــە کــاتی لــەکیس نــەداو فرۆکەیــەکی ئامــادەکرد

خۆی گەیانــدە ئــەو شوێنە، لەچاوەڕوانیدا مایــەوە، پێیــان

وت داناکــە چــاوی پێبیدەکــەوێت، ڕۆشــتو لەدەرگایــدا،

داناکــە تــاکو ســێ کاتــژێر نــەهات بەلایــەوە، ئــەمیش زۆر

تــوڕە بــوو، پاشــان خــانمێکی بەساڵاچــوو دەرگاکــەی

کردەوە پێــی وت ئێســتا داناکــە دێــت بــۆ لات، ئــەمجارەش

کاتــژێرێکی پێنچــوو، لاوەکــە گەشــتبوویە ترۆپکــی

تەقینــەوە، داناکــە پیــاوێکی بەتەمــەن بــوو، هــاتو چــاوی

کــەوت بەلاوەکــە زۆر ســادەیە، جلێکــی زۆر ســادەی

لەبەردایــە، کاتــێ دانیشــت لەتەنیشــتیەوە لێــی پرســی:

حەزدەکەیت چایەك بخۆیتەوە؟

لاوەکە زیاتر تووڕە بوو لەدڵی خویدا وتی: ئەم کابرا شێتە سێ کاتژێر لەدەرەوە هێشتمیەوە، لێرەش کاتژێرێك بێنەوەی داوای لێبووردنێك بکات، هێشتا پێم دەڵێت دەتەوێ چایەك بخۆیتەوە!

هێشتا لاوەکە هەر بەدەم تووڕەبوونەوە لەبەر خۆیەوە قسەی دەکرد ، داناکە جارێکی دیکە پێی وتەوە: حەزدەکەیت چایەك بخۆیتەوە؟

کاتێ لاوەکە زانی کابرا هەر سورە لەسەر قسەکەی خۆی .

وتی: چایەکە بێنە.

خانمەکە، قۆرییەکی گەورە چای بۆ هێنان، داناکە وتی: حەزدەکەیت چایەکت بۆ تێبکەم؟

وتی: فەرموو.

داناکە دەستیکرد بەتێکردنی چایەك بۆ کوپەکە دەستی هەڵنەگرت تاکو تەواو سەر ڕێژ بوو بەسەر مێزەکەدا بڵاو بوویەوە، ئەمجارەیان لاوەکە بەتووڕەییەوە هەستاو وتی: ئەوە چییە تۆ لەگەڵ مندا دەیکەیت، تۆ شێتیت؟

داناکە سەیرێکی کردو وتی: ئەم کۆبوونەوەیە هاتە کۆتایی، کاتێ کوپەکەت بەتاڵ بوویەوە وەرەوە بۆ لام، بەجێی هێشت و ڕۆشت... لاوەکە لەمەسەلەکە

تێگەشت و بەخۆی وت: ئەم کاتەم هەمووی بەفیڕۆدا، هەر چی لەدەست هات لەگەڵمدا کردی، پاشان چۆن دەهێڵم لەدەستم دەرچێت، دەبێت جۆری هەڵسوکەوت کردنم لەگەڵیدا بگۆڕم، لاوەکە وتی: من داوای لێبووردن ئەکەم، من لەوپەڕی دنیاوە هاتووم بۆ لات، تکایە فێری شتێکی بەسودم بکە.

وتی: بۆ ئەوەی بتوانیت لەدنیادا بژیت پێویستە سەرنجی کوپەکەت بدەیت، لاوەکە وتی ئەمە مانای چی؟

داناکە وتی: کاتێ چوار کاتژێر بەجێمان هێشتیت، هەستەکانت چۆن بوون؟

لاوەکە وتی: لەسەرەتاوە ئیجابی بوو، پاشان وردە وردە توڕە دەبووم تاکو گەشتمە ئاستێك خەریك بوو ئەتەقیمەوە... بەڵام هەر بڕیاری چاوپێکەوتنی تۆمدابوو.

داناکە وتی: هەستەکانت چۆن بوون کاتێ کاتژێرێك بەجێمان هێشتیت لەماڵەوە.

لاوەکە وتی: زیاتر توڕەبووم.

داناکە وتی: کاتێ چام بۆ کردیتە کوپەکەوە، ئایا دەکرێ لەقەبارەکەی خۆی زیاتر بکرێتە کوپێکەوە؟

وتی: نەخێر.

داناکە وتی: کەواتە چی ڕوویدا کاتێ تێکردنی چایەکە بۆ ناو کوپەکە بەردەوام بوو؟

لاوەکە وتی: چایەکە هەمووی ڕژا بەسەر مێزەکەدا .

داناکە وتی: کتومت هەر ئەوەش بەسەر هەستەکانی تۆ دا هات، تۆ بەکوپێکی بەتاڵەوە هاتیت بۆ لامان ، ئێمەش پڕمان کرد تاکو سەر ڕێژ بوو، ئەوەش دەبێتە هۆی نەخۆشی بۆت، بۆیە گەر خوازیار بوویت بەبەختەوەری بژیت لەدنیادا پێویستە سەرنجی کوپەکەت بدەیت ڕێنەدەیت بەبێ مۆڵەتی خۆت هیچ کەسێك پڕی بکات.

ئەم کۆبوونەوەی هاتە کۆتایی، پاشان داناکە وتی: پێویستە هەزار دۆلارم بدەیتێ.

لاوەکە دوبارە کوپەکەی سەر ڕێژ بوویەوە.

ئایا هەر یەکێکمان کوپەکەی بەتاڵە یان پڕە!

گریمان لەخەو بێدار بوویتەوە، زۆر دڵخۆشیت، کوپەکەت بەتاڵە، ئایا وانییە ؟

پاشان دەچیتە گەرماو، ئاوی تێدا نییە، لێرەدا کوپەکەت پڕ دەبێت، گەر کەف بچێتە چاوەکانت ئاویش ببڕێت، ، ئەمجارەیان کوپەکەت چی لێ بەسەر دێت؟ زیاتر پڕ دەبێت، بەڵام کاتێ ئاو هاتەوە کەسێك

سیفۆنەکە کێش دەکات و ئاوە گەرمەکە دەڕژێت بەسەرتدا .. ئەمجارەیان چی ڕوودەدات؟

کاتێ لەگەرماوەکە هاتیتە دەرەوە تەواو بوویت دەچیت ئۆتۆمبیلەکە بخەیتە کار، دەبینی کار ناکات حالی کوپەکەت چۆنە؟

دوای ئەوەی ئۆتۆمبیلەکەت کەوتە کار سوار بوویت و بەشەقامەکەدا تێپەڕیت، پۆلیس لەڕێگادا بوو، یەخەی کەسیان نەگرت تەنها تۆ نەبێت، ئەمجارەیان حالی کوپەکەت چۆنە؟

یان بەڕێگەدا ڕێت دەکرد خەڵکی دەوروبەرت هەموویان دەچونە سەرکار، سەگێك پەلاماری کەسی نەدەدا تەنها تۆ نەبێت حالی کوپەکەت چۆنە؟ پاشان هەر کە لەدەرگای شوێنی کارکردنەکەت چویتە ژوورەوە، پێیان وتیت: هاتیت؟ بەڕێوەبەر هەواڵی تۆی دەپرسی! دەبێت بەخێرایی بچیت بۆ لای چونکە تۆ دوا کەوتویت! حالی کوپەکەت چۆنە؟

دەچیت بۆ لای بەڕێوەبەرو پێت دەڵێت: من دەزانم تۆ دوا کەوتویت، بەلام ئەمە گرنگ نییە، بەرزبوونەوەی ئەو پلەیەی داوات کردووە ڕەزامەندی لەسەر وەرگیرا .. پیرۆزە هەزار جار پیرۆز بۆیە هەواڵم پرسیت تاکو پیرۆزبایت لێبکەم ئەمجارەیان حالی کوپەکەت چۆنە؟

دەستدەکات بەبەتاڵ بوونەوە، پاشان کەسێك دێت بۆ لات پێت دەڵێت: پۆلیس پەیوەندیت پێوەدەکات دەڵێت ماڵەکەت سوتاوە، دوبارە کوپەکەت پڕدەبێتەوە.

هەستەکانت وەکو شەمەندەفەری مەرگە، لەبەرزبوونەوەو دابەزیندان بەهۆی پێش هاتەکانەوە بەهۆی شتەکانەوە بەهۆی کەسەکانەوە.

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە زاڵ بین بەسەر هەستەکانماندا؟ بەئامانجەکانمانەوە بژین، تواناکانمان بخەینەگەڕ بۆ بەرژەوەندی خۆمان لەجیاتی بەزیانی خۆمان بیخەینە گەڕ..

هەستەکان سوتەمەنی مرۆڤن، ئەو ڕۆحەی خوای پەروەردگار ئەفراندویەتی پێویستی بەماڵێك هەیە بۆ ژیان کە ئەویش جەستەیە، جەستەش پێویستی بە وەگەڕ خەرێك هەیە تاکو بیخاتە بزاوت ئەویش ئاوەزە، بزوێنەرەکەش پێویستی بەسوتەمەنیەك هەیە بۆ کارکردن ئەویش هەستەکانە، کەواتە ئەو سوتەمەنیەی مرۆڤ پێویستی پێی هەیە هەستەکانە دوابەدوای ئەویش ڕاستەوخۆ ڕەفتارەکان دێنە گۆڕێ گەر جڵەوی هەستەکانمان لەدەستدا بێت ڕەفتارەکان ئیجابی دەبن، ڕەفتارەکانیش دەرەنجامەکانمان پێدەبەخشن، دەرەنجامەکانیش دەبنە هۆی ڕاستەقینەیەکی

دیاریکراو.

پـەیبردنت بەشـتێك دەسـپێکی گۆڕانکاریـە لەسـلبیدا ، گـەر پـەی نەبـەیت گـۆڕان نایەتـە کایـەوە، ئەمانـەش لەبابەتە بنەڕەتیەکانن لەکرداری گۆڕاندا.

بۆیـە پێویسـتە هەمیشـە کوپەکـەت بـەتاڵ بێـتو بەهەسـتە ئیجابیـەکان سـەرڕێژی بکـەیت هەمیشـە لەئاسـتێکی ناوەندیـدا بێـت، گـەر وابکـەیت ئـەوا دەبیتـە خـاوەنی تەندروسـتییەکی چـاك بیرکردنـەوەکانت چاکدەبن ڕەفتارەکانیشت چاکتر.

سـەرەنجامیش دەرەنجامـەکانت چـاك دەبـن، کۆمپانیـا جیهانیـەکانی ئـەمڕۆ کارمەنـدەکانی لەسـەر بنـەمای زاڵبوونیـان بەسـەر تواناکانیـان بـۆ خودێتیـان دادەمـەزرێنن نـەك بـەڕێڕەوی خـودێتی وەك پێشـتر دەکـرا، هـەروەها تۆکمـەیی پەیوەسـت بـوون دەبێـت کەسـێکی کـراوە بیـت، وەبـەرهێن، حـەزی لـەکار کـردن بێت لەگـەڵ تیمدا تـاکو وای لێهـاتووە ژیاننامـەی خـودێتی مەڵبەندی چواردە داگیردەکات.

٩٣٪ دەرەنجامەکانی مرۆڤ لەسەر توانا بنەڕەتیەکان بونیاتنراون، ئەویش ڕەوشت و هەڵسوکەوتەکان و بیرکردنەوە و تۆکمەیی و هەستەکانێتی.

ئەوانـەی ئەتـەوێ بیگەیـەنیت بەخـەڵکی لەڕێگـەی

بیرکردنەوەکانتـــەوە بزانەکەتـــەوە ســـوتەمەنیەکەتەوە هەسـتەکانتەوە، گـەر هاتوسـوتەمەنیەکەت سـلبی بـوون ئەوا ڕەفتارەکانیشت سلبی دەبن.

هەسـتەکان وەکـو کـەش و هـەوان ڕۆژێـك لەسـەرکەوتن و ڕۆژێـك لەدابەزینـدان ئـەوە ماهیـەتی خۆیـەتی، هەنـدێك پـێم دەڵـێن: " ژیـان شـتێکی ئاسـایی نییـە" کـێ دەڵێـت ژیـان ئاسـاییە، هەنـدێك دەڵـێن: نـاتوانم لـەژیان تێبگـەم، ژیـان تێگەشـتنی نییـە، تـەنها سـات لـەدوای سـات لەگەڵیـدا دەژیـن مردنـت پێنـادات تـاکو تێنەگـەیت ، بۆیـە سـات بەسـات بـژی، بەخۆشەویسـتیەك بـەخوای پـەروەردگاری ببەخشـە، پاشـان ئامانجەکـەت مسـۆگەر بکـە، کـاتی لۆمەکردن نییە بۆیە کات و تواناکانت لەکیس مەدە.

لەنێو مێشکدا ١٥٠ ملیار خانەی ئاوەز هەیە

چاویش توانی جیاکردنەوەی ١٠ مەلاین ڕەنگی هەیە لەیەك کاتدا ئەقڵ توانای ئەنبار کردنی زیاتر لە ٢ملیۆن زانیاری هەیە لەیەك چرکەدا، دەبێت زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا بیانکەیتە ئیجابی ئەو بیرکردنەوانەش بەجۆرێك بوونیات بنێیت بەرەو ژیانێکی بەختەوەرت بەرن.

هەستەکان وەکو کەش و هەوان بەردەوام لەگۆڕاندان، دەبێت ئامادەبیت، بۆ ئەوەی هەستە سلبیەکان زەفەرت پێنەبەن.

من لەدۆخێکی نەشازدام!

ئەو خانمەی بەڕێوەبەری بازاڕسازی ئەو هۆتێلە بوو من تیایدا کارم دەکرد، هەر کاتێ پرسیاری لێبکرایە دەیوت: من حالم زۆر باشە کەسیش ناتوانێ ئەم حالەی من بگۆڕێت... ئەم وەڵامە سەرسامی دەکردم ، چونکە ڕەفتارەکانی مرۆڤ و پەرچەکردارەکانی ڕەنگدانەوەی ئەو هەستو سۆزانەیە کەلەناخیدا کاردەکەن لەهەستو نەستەکانی، ئەوانەی جڵەوی ئاوەزی دەگرنە دەست لەبیرکردنەوەکانی، گەر هاوسەنگ بێت دەبینێت ڕەفتارەکانیشی هاوسەنگ دەبێت گەر نەشاز بێت دەبینی ڕەفتارەکانیش نەشاز دەبن.

گەر هاتو کەسێك پێی وتیت: تۆ گەمژەیت، گەمژەیی لەڕوخساریدا دەبینی کەلەناخیەوە هەڵقوڵاوە چونکە ئەگەر ئەو کەسێکی ڕەفتار باشو خۆشەویست بووایە ئەو قسەیەی نەدەکرد، پێویست بەوە ناکات مرۆڤ دەنگی بەرز بکاتەوە بۆ ئەوەی پەیوەست بێت بەخەڵکیەوە، دەبێت نەرمو لەسەرخۆ بێت دەنگی نزم بێت، چونکە دەنگ هەڵبڕینو هاوارکردن کۆئەندامی دەمارەکان ناهاوسەنگ دەکەن ، پێویستە بەجۆرێك بدوێیت کۆئەندامی دەمار خاو بکاتەوە بۆ ئەو کەسەی گوێت لێدەگرێت دەرفەتی ئەوەی بۆ بڕەخسێنیت لەقسەکانت ڕۆبچێت، چونکە ئاخاوتن بەدەنگی بەرز بەشێك لەوزەی ناوەکیت دەفەوتێنێت.

ئەرکە کردارییەکان:

ئەوشتانە چین کوپەکەت سەر رێژ دەکەن؟

* .....
* .....
* .....

چۆن پارێزگاری لەوەدەکەیت هەمیشە کوپەکەت بەتاڵ بێت؟

* .....
* .....
* .....

خۆت لەهەستە سلبیەکان رزگار بکە:

چاکترین شتێك بۆ تۆ ئەوەیە زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا،

فێری هونەری پەیوەندیکردن بیت لەگەڵ خەڵکیدا لەکارەکەتدا،

لەماڵەوە لەزانکۆ لە....هتد

لەهەستە سلبیەکان خۆت ڕزگار بکە:

هەستە سلبیەکان لەناو جەستەدا کەڵەکە دەبن، ئەوانەش دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی، توێژینەوەیەک کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سانفرانسیسکۆ ساڵی ١٩٦٨ ڕایگەیاند ٩٣٪ لەجۆرەکانی نەخۆشی لەنەخۆشخانەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ ئاوەزی مرۆیی، کاتێ مرۆڤ بەشێوەیەکی نارێک بیر دەکاتەوە دەبێتە هۆی شپرزە بوونی هەستەکانی، دوابەدوای ئەوەش دەرکەوتنی نیشانەکانی لەسەر جەستە لەجوڵەو دەربڕینەکانی لەلێدانەکانی دڵو هەناسەدانەکانی، بیرکردنەوەو هەستەکانی شپرز دەبن ناتوانێ زاڵ بێت بەسەریاندا، خوای پەروەردگار بەجۆرێك ئاوەزی مرۆڤی ئەفراندووە تاکو مرۆڤ بتوانێ بیرکردنەوەی نوێی پێببەخشێت بەپێی ئەوەی بوونی هەیە، لەسەر ئەم بنەمایەش پتر دەبێتو فراوانی بەخۆیەوە دەبینێ، کاتێ ئاوەزی مرۆڤ بەدوای شتێکدا ڕۆشت کەهەڵگری هەستێکی سلبی بوو بەدوایدا هەستەکە زیاد دەکات.

بەڵگەش، گەر تەماشای کاتژێرەکەت کرد، بیرت لەبابەتێك کردەوە کەپێی تووڕە دەبیت دەبینیت هەستەکانت کڵپە دەسێنن، پاشان گەر سەیری کاتژێرەکەت کردەوە دوای تێپەڕینی چرکەیەك

دەبینیت هەستەکانت زیاتر کڵپەیان سەندووە، چونکە ئاوەز لەدوایین هەستەوە دەسبەکار دەبێت، پاشان لەهەستێکەوە گواستنەوە دەست پێدەکات بۆ هەستێکی دیکەو لەجوڵەیەکی بەرەو بالادایە، ئەمەش دەبێتە کەڵەکەبوون لەسەر هەستەکان ئەمەش وادەکات ئاوەزی سۆزداری (العقل العاتفی) کڵپە بکات لێدانی دڵ نائاسایی دەبێتو بەرز دەبێتەوە، هاوکات لێدانەکانی ترپەی دڵ ١٠٠ هەزار جار زیاد دەکات لەڕۆژێکدا بێنەوەی کەسەکە هەست بەخۆی بکات. چونکە کاتێ مرۆڤ تورە دەبێت پەستانی خوێنی دەگۆڕێت، پلەی گەرمی خوێنو پلەی گەرمی لەشی، پاشان تێکڕای هەناسەدانەکانی خێراتر دەبن بەدوایدا لێدانەکانی ترپەی دڵی، بۆیە مێشکیش دەکەوێتە ئامادە باشییەوە، هەموو ئەمانە بۆ چی؟ لەبەر ئەوەی کەسێك بەئۆتۆمبێلەکەی تەنگی پێهەڵچنیویت یان لەبیروڕایەکدا ناکۆکیت لەگەڵدا دەکات؟

چاکترین شتێك بۆ تۆ ئەوەیە زاڵبیت بەسەر هەستەکانتدا، فێری هونەری پەیوەندیکردن بیت لەگەڵ خەڵکیدا لەکارەکەتدا، لەماڵەوە لەزانکۆ لە....هتد

ئەرکە کرداریەکان:

بێگومان نزیک بوونەوە لەخوای پەروەدگار هاوکاری مرۆڤ دەکات بۆ مسۆگەر کردنی ئامانجەکانی لەدنیادا:

....

....

....

....

مەترسی لەبەرنامە ڕێژی پێشوو

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە تاك دەرك بەوە بکات هەستەکانی هۆکاری ئاکامەکانێتی بۆی دەرکەوێت فێر بێت چۆن هەستەکانی ڕێك بخات زاڵ بێت بەسەریاندا.

مەترسی هەستەکان

خەڵکی بۆ چی مەزەندەی هەستەکان ناکات؟

چـــونکە نـــازانن ئـــەم هەســـــتانەن هۆکـــاری نەخۆشـیەکانیان دەبـن کـار دەکەنـە سـەر پەیوەندیـەکانی لەگـەڵ خـەڵکی وەك پـەروەردگار دەفـەرموێت: ولـو کنـت فظا غلیظ القلب لانفضوا من حولك ال عمران ١٥٩

کاتـێ مـرۆڤ تـوڕە دەبێـت- هـەر چـەن توڕەبوونەکەشـی درێـــژە نەکێشـــێت- بـــەڵام مێشـــك دەرکـــی پێـــدەکات، پاشـان دۆسـیەیەکی ئـاوەزی بـۆ دەکاتـەوە هـەمان ئـەو ناونیشـانەی بـۆ دادەنێـت کـە پێـی سـپێردراوە(مـن تـوڕەم) هـــەر کـــات تـــوڕە دەبێـــت هـــەمان هەســـتو بیرکردنەوە لەو دۆسییەیەدا تۆمار دەبێت.

بەدوایـــدا هەســـــتەکان کەڵەکـــە دەبـــن تینـــی توڕەبوونەکـــەش بـــەرەو بـــاڵاتر دەچـــێت لەگـــەڵ بەساڵاچـونی تەمـەنی مرۆڤـداو کەڵەکـە بـوونی هەسـتەکانی بەبچوکترین شت بەخێرایی دەگاتە ترۆپکی توڕەبوون.

دەبیـــنین کەســـانێك زۆر پســـپۆڕن لەکارەکانیانـــدا، هـــەر کـە تـوڕە دەبـن ژێرییـان لەدەسـت ئـەدەن لەگـەڵ توانـای ئاخـــاوتنو تێگەشـــتنیان، دەبێتـــە هـــۆی لەدەســـتدانی دەسمایەکـەیان، یـان لـەکار لابردنیـان یـان بچـڕاندنی پەیوەنـدیان لەگـەڵ خەڵکیـدا، ئایـا ئـەو ڕەفتارەیـان خـودا

ڕازی دەکات یان ئامانجەکانیان مسۆگەر دەکات یان تەندروستیان چاك دەکات بێگومان نا، ئیتر بۆ چی ئەو کارە دەکەن؟

وەڵامی ئەو پرسیارە لەدوو شتدا کۆدەبێتەوە:

داتای پێشوو:

ئەو داتایەی کەسەکە لەخێزانەوە لەقوتابخانەوە لەهاوڕێ یان هۆیەکانی ڕاگەیاندن یان جوغزی کۆمەڵایەتی وەریدەگرێ سەرباری ئەوەی ئەم زیاتری دەکات.

ئێستا کاتی ئەوەیە:

ئێستا کاتی ئەوەیە کەسەکە دەرکی ئەوە بکات هەستەکانی هۆکاری ئاکامەکانێتی، بۆیە پێویستە فێری ئەوە بێت چۆن ڕێککاری لەهەستەکانیدا بکاتو زاڵبێت بەسەریاندان تاکو بتوانێ پەروەردگارەکەی بپەرستێت بەچاکترین شێوە بەژیانی هاوسەرگیریەکەی دڵخۆش بێت ، متمانەی تەواوی هەبێت بەپەیوەندی هاوڕێکانی...

پێنەوایيە مرۆڤ بەتەنها لەنێو خەڵکیدا بژی:

خـوای کردگـار ئـاوەزی مرۆیـی نەفرانـدووە تـاکو ببێتـە خزمـەتکاری نـەک بەرێوەبـەری، گـەر بـوارت بـۆ رەخسـاند رێبەرایـەتیت بکـات تـەنها رێبەرایـەتی دۆسـیەکانی ئـاوەزت بـۆ دەکـات ئەوانـەی پێشـتر داتـا کـراوون، ئـەو دۆسـیانەش هـەر دو زانکـۆی سانفرانسیسـکۆو هارڤـارد ئاماژەیـان پێکـردووە کـە لـە٩٠٪ کاریگـەری سلبیان هەیـە، چـونکە کەسـەکە لەجوغزەکـەی دەورو بەریـەوە وەریـدەگرێ بـەبێ هـیچ ئیـدراکو دەسـت تێـدابوونێکی خـۆی دوایـش لەوانـەی گونجـاو نـەبێت بـۆ کەسـەکەو سروشتی رێرەوی ژیانی.

بـۆ نمونـە: لەوانەیـە بـاوانی شـێوازیان تـورەو زوو هەڵچو بێـت، منالەکـەش ئـەم دۆخـە وەردەگـرێ بێنـاگـای خـۆی، دەبێتـە هـۆی کێشـەگەلێک یـان زیـری لەهەڵسـوکەوتیدا لەگـەڵ خەلکیـدا کاتـێ کەگـەورە دەبێـت، بۆیـە کەسـەکە دەبێـت کـار بکـات بـۆ راسـتکردنەوەی ئـەو داتایـەی پێشـووی پـاکی بکاتـەوە پێداچـونەوەی بـۆ کـات یـەک بەیـەک تـاکو پەیوەندیـەکانی بەخـەڵکی و ژیـانی بـەرەو چاکی بباتەوە.

ئاگاداریە:

هــەموو توێژینــەوە جیهانیــەکان ئــەوەیان ســەلماندووە پەســتانی خــوێنو بەرزبوونــەوەی کــتو پڕدەبێتــە هــۆی ڕودانــی جەڵتــەی دڵ، چــونکە خــوێن بەفشــارێکی زۆرەوە دەچــێت بــۆ دڵ تێکــڕای لێــدانی دڵ لەئاســتی ئاســایی خــۆی بــەرەو بــاڵا دەبــات هاوکــات کەســەك بــەخێرایی هەناســە ئــەدات ئەمــەش ڕێ لەســییەکان دەگــرێ هــۆی لەپڕبوونیان لەهەوا بەدوایدا هەموو جەستە ئەگرێتەوە.

تــا وای لێدێت کارەکــە دەگاتــە توشــبوون بەشــێرپەنجە ، چــونکە خانــە شــێرپەنجەییەکان لەجەســتەدا بوونیــان هەیە ئــامێری بــەرگری دەســتی بەســەردا گرتــووە، بــەڵام کاتــێ مــرۆڤ تــوڕە دەبێــت هــەموو ئەندامــەکان بڵێســە دەســێنن هــەموو کۆئەندامــەکانی جەســتەی دەچــنە حاڵــەتی ئامادەباشییەوە ســەرقاڵی کارێتەیــەك دەبــن کــە بــوونی نییــە، بەدوایــدا خانــە شــێرپەنجەییەکان هــەلیان بــۆ دەڕەخسێت شاڵاو بۆ جەستە بێنن.

تۆدجــار ئــەو گۆڕانکاریــە ســەختە فەســڵەجییە کــەتوڕەبوون هاوشــانێتی لەئــەنجامی بــەرز بوونــەوەی پەســتانی خوێنو کــەمی بڕی پێویسـتی ئۆکسجین دەبێتـە هۆی ژانە سەر .

کەواتە با مرۆڤ زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا تاکو ژیانێکی بەختەوەرانە بباتە سەر، گەر مرۆڤ خۆشەویست یان بەخشندە هاوسەنگ یان بەبەزەیی یان دڵرق یان زۆر تورە بوو یان نیگەران بوو ئەوا سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەستانەی کەلەناخیدا هەیە.

ئەركە كردارییەكان:

ئایا خۆت بەكەسێكی كۆمەڵایەتی دەبینیت؟

بەڵێ..............

نەخێر.............

چۆن خۆت زیاتر دەكەیتە كەسێكی كۆمەڵایەتی؟

* .....
* .....
* .....

تۆو ئەسكاتۆما:

ئەسكاتۆما مەترسیەكەی لەوەدایە كارێكی ڕاستەخۆ دەسپێرێتە
مێشك بەوەیكە دڵخۆش نیە،
پاشان ئاوەز هەموو ئەوشتانە ڕەت ئەكاتەوە كەپەیوەندیان
بەدڵخۆشیەوە هەیە
تاوایلێدەكا هەست بەپەژارە دەكات، ئەوەش لەبەرئەوەی
ئاوەزی مرۆیی ناتوانێ لەهیچ شتێكدا چڕبێتەوە
تەنها لەسەر زانیاریەك نەبێت لەیەك كاتدا.

هەستەکان دەبنە هۆی بیرچونەوە

هەستەکان دەبنە هۆی بیرچونەوە یان پێیدەوترێ (ئەسکاتۆما) ئەمەش واتای کارێکی ڕاستەو خۆ بسپێردرێتە ئاوەز بەبوون یان بەنەبوون ، دەبینیت کەسێك سویچەکانی لەشوێنێکدا دادەنێت پاشان دەگەڕێتەوە بەشوێنیدا دەگەڕێ، نایدۆزێتەوە پرسیار لەکەسێك دەکات بۆی، لەپڕدەبینێ لەبەردەمی خۆیدایەو نەیدیتوە، یان بەشوێن چاویلکەکەیدا وێڵە پرسیاری بۆ دەکات بێئاگایە لەوەی لەچاوی خۆیدایە لەوێنەی ئەمانەو زیاتریش، بۆیە ئەسکاتۆما، فەرمانێك دەداتە ئاوەز ڕاستەخۆ بەوەیکە شتێك نابینێت کەچی شتەکەش لەبەردەمی خۆیدایەو نایبینێت.

مەترسی ئەسکاتۆما:

ەسکاتۆما مەترسیەکەی لەوەدایە کارێکی ڕاستەخۆ دەسپێرێتە مێشك بەوەیکە دڵخۆش نییە، پاشان ئاوەز هەموو ئەو شتانە ڕەت ئەکاتەوە کەپەیوەندیان بەدڵخۆشیەوە هەیە تا وای لێدەکات هەست بەپەژارە دەکات، ئەوەش لەبەرئەوەی ئاوەزی مرۆیی ناتوانێ لەهیچ شتێکدا چڕ بێتەوە تەنها لەسەر زانیاریەك نەبێت لەیەك کاتدا. کاتێ ئاوەز فەرمانێکی ڕاستەوخۆی

وەرگـــرت لـــەبارەی بابـــەتێکی دیـــاریکراوەوە هـــەموو زانیاریـــەکانی دیکـــە دەســـڕێتەوە تـــاکو بتوانـــن بـــەوردی لەبابەتێکدا چڕبێنەوە.

هەستەکان سەرچاوەی ترسن بەهەموو وێنەکانییەوە

بۆیـە کاتـێ منداڵ بەتـەنها بـەجێ دەهێڵرێت دەقیـژێنێت، هـــەروەها لەدەنگـــە بـــەرزەکانیش ئەترســـێت، گـــەر بقیـــژێنیت بەســـەر منداڵێکـــدا دەترســـێتو دەقیـــژێنێت ، کتێبێـــک هەیـــە بـــەناوی هـــەموو ئـــەو شـــتانەی پێویســـتە لـــەبارەی ترســـە نەخۆشـــییەوە بیزانیـــت دانەرەکـــەی دەڵێـــت کاتـێ مـرۆڤ دێتـە دنیـاوە دوو وێنـەی تـرس دەزانـێ لەگـەڵ گـــەورەبوونی تەمەنیـــدا دەگاتـــە ١٧جـــۆر تـــرس ، تـــرس لەســـــواربوونی ئاسانســـــۆر، فڕۆکـــــە، ترســـێک هەیـــە لەناخیاندایە، لەئاینده لەنادیار، لەجانەوەران.

یـەکێک لـەزنجیرەکانم بـەناوی لەترسـەوە بـەرەو هێـز تۆمـارکرد زۆرێـک لەچارەسـەرەکانی تیـادا ڕوونکراوەتـەوە بـۆ زۆرێـک لەنەخۆشـیە دەرونیـەکان بەتایبـەتی تـرس هـەروەها کۆمەڵـە زنجیرەیـەکم تۆمـارکرد بـەناوی ڕێگـای بەرەو سەرکەوتن.

لـەم زنجیرانـەدا دیمانـەی ڕاستەوخۆم لەگـەڵ کەسانێکدا ســـازکردو گفتوگـــۆ لەســـــەر بیروڕاکـــــان بـــــەهاو

ڕیزبەندیەکانیان، پۆلێن کردنی هەستەکان کاریگەریەکانیان هەروەها چارەسەری بابەتگەلێك کەپەیوەستە بەپاککردنەوەی ڕابردو دروستکردنی ئایندەیەکی گەش.

ئەو بەرنامەیە میوانداری گەلێك لەکەسایەتیە سەرکەوتوەکان دەکات لەبوارە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا وەکو خالید حسان کەبەتەنیا قاچێکەوە توانی لەدەریای مانشەوە بپەڕێتەوە بەمەلەکردن.

لەئامانجەکانی ئەو بەرنامەیە پوخت کردنی ستراتیژەی پەیڕەویکراوی ئەو کەسانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە تاکو خەلکی لێیانەوە فێربن، هەروەها ئامانجی مسۆگەرکردنی تواناکانی سەرکەوتن ڕۆچون لەئامانجەکاندا ململانێ لەگەڵ سستی لەتاکەکاندا، کاتێ کەسەکە سەرکەوتن مسۆگەر دەکات ئەستێرەکەی دەدرەوشێتەوە ڕێگەش بۆ خەلکی ڕۆشن دەکاتەوە بۆ شوێن کەوتنی.

هەستەکان سەرچاوەی ترسن وەك پێشتر باسمانکرد، هۆکاری هەموو جۆرەکانی ترسن، بۆ نمونە گەر کەسێك سەگێك بیگەزێت، هەر کاتی چاوی بەسەگ بکەوێت ناوەزی ئەو ڕوداوەی بیردێنێتەوە، جەستەش دەسدەکات بەدەردانی ئەردینالین، گەر منالێك یاری

لەگەڵ جاڵجاڵۆکەدا بکات دایکیشی لەجاڵجاڵۆکە بترسێت هاتە نێو ژوورەکەو جاڵجاڵۆکەکەی دیت قیژاندنی نیشانەکانی ترسی لەدەموچاویدا دروستکرد بەپەلە جاڵجاڵۆکەکەی کوشت لەمەوە منداڵەکەی فێرکرد لەجاڵجاڵۆکە بترسێت بۆیە هەر کاتێ چاوی بەجاڵجاڵۆکە بکەوێت دەقیژێنێت، بۆیە هەستەکان سەرچاوەی کێشەو گرفتەکانن ترسە نەخۆشیش بەهەموو جۆرەکانیەوە جانەگەر ترسەکە سادەبێت یان کۆمەڵایەتی یان ئاوێتەیی.

ئەرکە کرداریەکان

دەتوانم توانا زانستی و کرداریەکانم بەرەو بالآبەرم لەرێگەی:

- ✱ .....
- ✱ .....
- ✱ .....
- ✱ .....
- ✱ .....

لەترسەوە فێربە:

پێویستە لەسەر تاك کاتێ هەستی ئەوەیکرد خەریکە هەستەکانی دەبزوێن دەبێت بیرکردنەوەکانی سلبی بن پاشان بەپەیردنو وریبینەوە پەیوەست بێت

هێرشکردن و هەڵاتن:

هەستەکان دەبنە هۆی ئەوەی پێی دەوترێ (هێرشکردن یان هەڵاتن) خوای پەروەردگاریش ئاوەزی بەخشیوە بەمرۆڤ دەتوانێ کارەکان شیکار بکات و دیاردەکانی بزانێ، مرۆڤی یەکەم کاتێ دەنگی کەوتنێکی بەهێزی گوێ لێدەبێت هەست بەلەرزینی زەوی دەکات لەژێر پێیەکانیدا پاشان دیناسۆرەکان بەرەو ڕووی دێن پاشان هاوسەرەکەی یان منداڵەکانی دەخوات فێردەبێت کاتی ڕودانی ئەو ڕوداوە ڕابکات یان لەو شوێنە دوربکەوێتەوە لێرەدا ئەوە دێتە گۆڕێ هێرش بەرە بۆ ئەوەی ژیانت ڕزگار بکەیت یان ڕاکە بۆ ئەوەی ژیانت ڕزگار بکەیت.

لەدۆخی هێرشکردن یان هەڵاتن جەستە مادەیەك دەردەدات بەناوی ئەردینالین دەبێتە هۆی پاڵنەرێك بۆ خوێن بەهێزو خێراییەکی زۆرەوە لەدڵو ماسولکەکاندا ، جەستەش دەچێتە دۆخی ئامادەباشیەوەزەیەکی

گەورەی بۆ دروست ئەبێت بۆ هێرشکردن یان هەڵاتن تاکو بتوانێ بەرگری لەمانەوەی خۆی بکات.

کاتێ پاڵەوانی جیهانی محمد علی کلای مەشقی ڕێکردنی لەگەڵ ڕاهێنەرەکەیدا دەکرد بۆ ماوەی پێنج میل لەسەر لم، ڕاهێنەرەکەی دوای لێکرد میلێکی دیکەش ببڕێت وتی ناتوانێت، ڕاهێنەرەکەی زۆری لێکرد، ئەو هەر سور بوو لەسەر نەتوانینی خۆی، ڕاهێنەرەکەی بەتوندی ڕایکێشایەوە بۆ دواوە پێی وت پێنج میلی دیکە بڕوات بەرەو دواوە، کلای هەڵچوو پێی وت بۆ چی ئەو کارەم لەگەڵ دەکەیت، ڕاهێنەرەکەی وەڵامی دایەوە: من ویستم بتوروژێنم بۆ ئەوەی توانا شاراوەکانت بخەیتەگەڕ بۆ ئەوەی جەستەت ئەردینالین دەربدات پاڵی پێوە بنێت بۆ ماسولکەکانت ئەویش هێزی بەرگریت پێ ببەخشێت چونکە پاڵەوان ئەوە دروست ئەکات تەنها هەر خۆی خاوەنێتی کەسانی دیکە ئەو توانایەی ئەویان نییە تۆش پاڵەوانیت.

جەستە لەکاتی هێرشکردنو هەڵاتندا مادەی ئەردینالین دەردەدات بۆ ئەوەی جەستە بکاتە ئەوپەڕی هێزو تواناکانی خۆی، بۆ ئەوەی بتوانی ژیانی ڕزگار بکات تەنانەت ئاژەلانیش هەمان مادەی ئەردینالین دەردەن بۆ ئەوەی لەبریندار بوون دەرباز بن

بۆ ئەوەی لەچنگ پەلەوەرە گۆشتخۆرەکان دەربازبن بەڵام هەرکە بێچوی ڕەوەکە کەوتەداوی درندەکەوە بەپەلە دەکەونە هێرشکردنو بەرگریکردن، دەردانی ئەردینالیش لەحاڵەتی شڵۆقیدا ڕوودەدات بۆ ڕزگارکردنی ژیان.

بەڵام کێشە لەوەدایە هەندێ کەس ناتوانن زاڵبن بەسەر هەستەکانیاندا دوای ئەوەش کاتێ کەسێك بەئۆتۆمبێلەکەی تەنگیان پێ هەڵدەچنێ یان لەبیروڕایەکدا ناکۆك دەبن تاڕادەیەك زۆرێك لەهەستەکان دەبزوێت جەستەشیان هەمان بڕی ئەردینال دەردەدات ئەویش لەحاڵەتی بەرگریکردن ڕزگارکردنی ژیاندا دەریدەدات هەروەها ئاوەزیش بەهەمان ڕەوش بیردەکاتەوە بۆیە پێویستە کەسەکە دەرکی ئەوە بکات و بتوانێ ئەو هەڵوێستە بخەملێنێت کە ململانێی دەکات.

ئەم پەیبردنو خەملاندنە وادەکات کەسەکە بەتوانابێت بۆ هەموارکردنی ڕەفتارەکانی، چونکە هەر کە ئاوەزی سۆزدارییەکەی وروژا کەسەکە دەستدەکات بەچوونە نێو قۆناغی هێرشبردنەوە یان ڕاکردنو هەڵاتنەوە، بەمەش ناتوانێت زاڵ بێت بەسەر ڕەفتارو هەڵسوکەوتەکانیدا.

زۆرێك لەخەڵكی دەڵێن: كاتێ من تووڕەدەبم ئاوەزم لای خۆم نامێنێت چیدەكەم، جۆرێك ڕەفتار دەكەم بێنەوەی بیری لێبكەمەوە..... زۆرێكیش لەو كەسانە مافەكانیان دەفەوتێت، گێلی دەنوێنن بەهۆی زۆر هەڵچونیانەوە، لێرەدا بەهای زاڵبوونی خودی دوابەدوای ئەوە دێت ئەم بابەتەشم لەزۆرێك لەكتێبەكانمدا باسكردووە لەزۆرێكیش لەمیدیاو كەناڵەئاسمانیەكانەوە پەخشم كردوون.

زاڵبوون بەسەر خوددا بەیەكێك لەگرنگترین پایەكانی گەشەی مرۆیی هەژمار دەكرێ بەدوایدا هونەری پەیوەندی گرێدانە بەخەڵكیەوە، پاشان ئامانجەكانو چۆنیەتی مسۆگەر كردنیان، ئاستەنگەكانو چۆنیەتی ڕو بەڕو بوونەوەیان، لاوازكردنی بەلاو ناڕەحەتیەكان، پاشان كاری مێشكو ئەركەكانی پاشان چۆن هەڵدەستێت بەكارە ئەقڵانیەكان، ئەم بابەتانە جگە لەمانەش لەگەشە مرۆیەكاندا تاكو كەسەكە ئامادە بكرێت بۆ ئەوەی بێتە ئەندازیارێك یان پزیشكێك یان مامۆستایەكی پسپۆڕو ناوازەو بتوانێ لەزمانی زاراوەی ژیان تێبگات لەگەڵیدا هەڵ بكات، زۆرێك لەخەڵكی دەبینین دەستەوسانن لەئاست بەكاربردنی تواناكانیانو زاڵبوون بەسەر هەستەكانیاندا وێڕای بەدەست هێنانی

باشترین پلەی باڵای زانستیەکانیان، دەمێک کەسەکی لەئەرکەکەی دەردەکرێت یان دەستی پێ لەکارەکەی‌و پیشەکەی دەکێشنەوە وێڕای پسپۆڕی‌و بلیمەتی بەهۆی ناتوانایی بەسەر هەستەکانیدا دەبنیت کێشە دەخوڵقێنێت سەرجەمیان لەبەر پوچترین هۆکار یان دەستدرێژی‌و هەڵە ئەنجام ئەدات لەمافی خاوەنکارەکەی‌و لەو جۆرە شتانە.

زۆرێک لەخەڵکی لەگەڵ هەڵچونی هەستەکانیان‌و بلێسە سەندنیان دەبنە کەسانێکی گەلێك مەترسیدارو دژوار، زاڵبوونیان بەسەر هەستەکانیاندا لەدەست ئەدەن، بەجۆرێکی توندو تیژو گەوجانە ڕەفتار دەکەن ، دەبنە هۆی ئاژاوەو ماندوو بوون بۆ خۆیان و دەوروبەریان زۆرێک لەپەیوەندیەکانیان لەگەڵ دۆستو هاوڕێکانیاندا دەبچڕێنن، وەك پەروەردگار دەفەرموێت: "ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك فاعف عنهم..." ال عمران ١٥٩

بۆیە پێویستە کاتێ کەسەکە هەستیکرد هەستەکانی خەریکن گڕدەگرن‌و بیرکردنەوەیەکی سلبیانە بیردەکاتەوە دەبێت وابەستەی پەیبردن‌و سەنجەکانی بێت، لەلاپەڕەکانی داهاتودا بەدرێژی باسی ئەم بابەتە ئەکەین هەروەها لەهەندێك ستراتیژەی کارا دەدوێین بۆ

چارەسەری ئەو بابەتە.

پێویستە کەسەکە مەشق لەسەر ئەو ڕەفتارەی بکات واتە زاڵبوون بەسەر خوددا بۆ ئەوەی دەقی پێوە بکرێت و ببێتە نەرتێك تیایدا بەشێوەیەکی خودکار کاریکات.

ڕۆژو بەکاراترین ستراتیژەی ئەو بابەتە هەژمار دەکرێت بۆ ڕامکردنی دەروون و بەهێزکردنی چاندنی ئەو خەسڵەتە تێیدا.

ئەرکی کرداری:

دەتوانم بەسەر خودی خۆمدا زاڵبم لەڕێگەی:

- ❋ .....
- ❋ .....
- ❋ .....

بۆ چی هەستەکان دەبزوێن و بڵێسە دەسێنن؟

لەکاتی کەمی و نەبوونی هەر پێویستیەك لەپێویستیەکان، مرۆڤ هاوسەنگیەکەی لەدەست ئەدات لەدۆخی بیرکردنەوەی ئیجابیانە دەردەچێت هەستیکی سلبیانە هەموو گیانی دەتەنێت.

بزواندنی هەستەکان:

هەستەکان بەکۆمەڵێك فاکتەر دەبزوێن

یەکەم: نەبوونی پێویستیەکان

لێرەدا دە پێداویستی هەن ئەویش گرەنتی مانەوە، دڵنیایی، خۆشەویستی، هەستکردن، ڕێزلێنان، چونە ڕیزبەرەو خوا، بەرەو نیشتمان، بەرەو خێزان...

- سەربەستی کەسێتی(بۆ هەر مرۆڤێك کەسێتیەکی سەربەست هەیە ئارەزو بیروڕای تایبەت بەخودی خۆی هەیەو دەتوانێ شوێنکەوتەی کەسێکی دیکە بێت بەڵام نابێت بەو کەسە.

- دەسکەوت، قایل بوون و چێژ وەرگرتن(قایل بوونی کەسەکە بەو بەشەی خوای پەروەردگار بۆی تەرخانکردووە، لەگەڵ هەوڵی بێ پسانەوە بۆ چاکترین بەرهەمی کارەکەی، تاکو پێش بکەوێت و گەشە بکات، گەر کەسەکە کاری نەکرد بۆ چاککردنی

دەرەنجامەکانی ئەوا دەبێتە نێچیری ڕۆتینی خودێتی، دەبینێت هەموو دەوروبەرەکەی دەگۆڕێت پێشدەکەوێت تەنها ئەم نەبێت، گۆڕان، واتا.

تاك پێویستی بەچەمکێکە بۆ ژیانی، بۆ بوونی، بۆ کارەکەی.

نەبوونی چەمك و مانایەك دەبێتە هۆی داڕمان، خەم وپەژارە، نیگەرانی بەتین، پاشان خۆکوژی نەبوونی مانا دەبێتە هۆی ٦٢٪ لەحاڵەتەکانی خۆکوژی لەجیهاندا.

کاتێ مرۆڤ هەستی بەناتەواوی پێداویستەکانی خۆیکرد بۆ مانەوەی وەك ئەوەی کارێکی دەسگیر نابێت یان لەسەر کارەکەی لائەدرێت یان شتێك هەرەشە لەمانەوەی دەکات بۆیە بیر لەپڕکردنەوەی ئەو ناتەواویە دەکاتەوە یادورخستنەوەی ئەو فاکتەرانەی هەرەشە لەمانەوەی دەکەن، بۆیە مرۆڤ پێویستی بەو هەستانەیە گرەنتی مانەوەی بداتێ، بۆیە زۆرێك لەخەڵکی دەبینین خواردەمەنیەکی زۆر دەکڕێتو لەماڵەوە هەڵیدەگرێت یان سەروەتو سامانێکی لەبانکەکاندا دادەنێن.

لەناتەواوی و نەبوونی هەر پێداویستیەك لەو پێداویستیانەی باسمانکرد مرۆڤ دەخاتە دۆخی ناهاوسەنگیەوە لەدۆخی بیرکردنەوەی ئیجابیانەو،

دەریدێنێت هەستی سلبیانە هەموو گیانی دەتەنێ بەڵام گەر قاڵ بێت لەمامەڵەکردنی لەگەڵ بابەتەکەدا ئیدی بەچاکی دەرك دەکات بەوەی ناتەواوی لەیەکێك لەپێداویستیەکاندا هەیە بۆیە بەبیرکردنەوەیەکی ئیجابیانە بیردەکاتەوە لەپڕکردنەوەی کەلێنی ئەو ناتەواویەدا تادەگاتە دۆخی هاوسەنگی و هەست بەبەختەوەری دەکات.

دووەم: پێشبینیەکان:

کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەبزواندنی هەستەکاندا، بۆ نمونە گەر کەسێك بەڵێنی پێدایت کاتی دیتنەکەی کاتژێر سێ بوو، تۆ پابەندی بەڵێنەکە بوویت بەڵام ئەو تاکو کاتژێر سێ و نیو دواکەووت، مادام تۆ پێشبینی ئەوەدەکەیت لەکاتی دیاریکراودا ئامادەبێت ، لەکاتژێر سێ هەستەکانی تۆ دەسەدەکەن بەبزاوتن بۆیە کەدەچیتە لای ئۆتۆمبێلەکەت وادەزانی بزوێنەرەکەی کاردەکات کە سویچت کردەوە کاری نەکرد ئەوا پەرچەکرداری دەرونی تۆ دەبێتە هەستێکی سلبی، گەر قوتابیەك وا پێشبینی کرد لەئەزموونەکانیدا دەردەچێت بەڵام دەرنەچوو، یان پێشبینی ئەوەت نەکرد کەسێك جۆرە رەفتارێك بنوێنێ، یان رووداوێك روویدات پاشان

ئـەوە ڕوویـدا کـەتۆ پێشـبینیت بـۆ ئـەدەکرد ئەمانـە سەرجەمیان دەبنە هەستگەلی سلبیانە.

بۆیە: لەپێشبینیەکانت وریابە، هاوسەنگیان بکە، نەرمبە لەمامەڵەکردنت لەگەڵ کارەکاندا بەتەواوی پشت بەپێشبینیەکانت مەبەستە...

لێـرەوە زۆرێـك لەکێشـەکانی ژیـانی هاوسـەرداری دێنـە گـۆڕێ، کاتـێ یـەکێکیان هـەموو ژیـانی بـۆ بەرامبەرەکـەی تـەرخان دەکـات پێشـبینیش دەکـات ئـەویش وابێـت بەرامبـەری ، بـەڵام لایەنەکـەی بەرامبـەر بەڕەوشـتێکی تایبـەتی ڕەفتـار دەکـات، کێشـەکان لێـرەوە سەرچـاوە دەگـرن کاتـێ لایـەنێکیان بـەراورد ئـەکات لـەنێوان پێشـبینیەکانی خـۆیی‌و ئـەوەی بەرامبـەری دەبینـێ یـەکێك لەلایەنـەکان هـەموو شـتێك دەبەخشـێت بـەڵام هاوشـێوەی ئـەوە بەرامبـەر بـەخۆی نابینێـت، ئەمـەو لایەنەکـەی بەرامبـەریش دەبینـێ ئـەوەی بەخشـیویەتی هـەمووی ئەوەیـە کەخاوەنیـەتی هارکـات کەمتەرخەمیشـی نەکردووە.

دەبێت گرفتت بۆ ساز نەکات، چونکە پێشبینیەکانی مرۆڤ لەسەر بەیردنی بەکارەکان دارێژراوە، پێویستە مرۆڤ نەرم بێت لەمامەڵەکردنی لەگەڵ کارەکاندا، بۆ ئەوەی دواکەوتنی پێشبینیەکان نەبێتە هۆی هەستکردنی سلبی و دارمان...

سێیەم :

نەبوونی هاوسەنگی:

ئەو حەوت پایەیەی هێزی هاوسەنگ بوونیان لەسەر

بەندە:

پایەی ڕۆحی.

پایەی تەندروستی.

پایەی کەسێتی.

پایەی خێزانی.

پایەی کۆمەڵایەتی.

پایەی پیشەیی.

پایەی ماددی.

زۆربەی خەڵکی لەهەر دوپایەی پیشەیی‌و مادیدا تەرکیز دەکەن، چونکە ئەو دوانە گرەنتی مانەوە دەدەن کەیەکەمین پێداویستی مرۆڤە ، بەلآم کاتێ مرۆڤ لەڕۆچونیاندا زیادەڕەوی دەکات لەتێرکردنی پێویستی بۆ مانا، چونکە هەموو هەوڵەکانی تەرخانکردووە بۆ لایەنی مادی بەلآم لایەنی ڕۆحانی پشتگوێ خستووە هارسەنگی ڕۆحی لەدەستداوە.

کاتێ مرۆڤ لەلایەنی ڕۆحیدا هاوسەنگ دەبێت، پارێزگاری لەتەندروستی خۆی دەکات بۆ ڕازیبوونی پەروەردگاری تەندروستی دەروونیشی چاکدەبێت ،

پەیوەندیە پیشەیی و کۆمەڵایەتیەکانیشی باشدەکات، پێویستە مرۆڤ باوەش بۆ لایەنێك نەکاتەوە لایەنەکانی دیکەی پشتگوێ بخات، لەوانەیە زیاد تەرکیزکردن بۆ کارێك بێتە هۆی تێکچونی باری تەندروستی لەوانەیە زیاد تەرکیزکرد بۆ کۆکردنەوەی سەروەت و سامان بێتە هۆی پشتگوێ خستنی منداڵەکان لەوانەیە زیاد تەرکیز کردن بۆ خود بێتە هۆی دۆڕان لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا

ئەرکی کرداری:

زۆرینەی ئەوشتانە چین لەمەستی خۆت ئەتهێننە دەرەوە؟

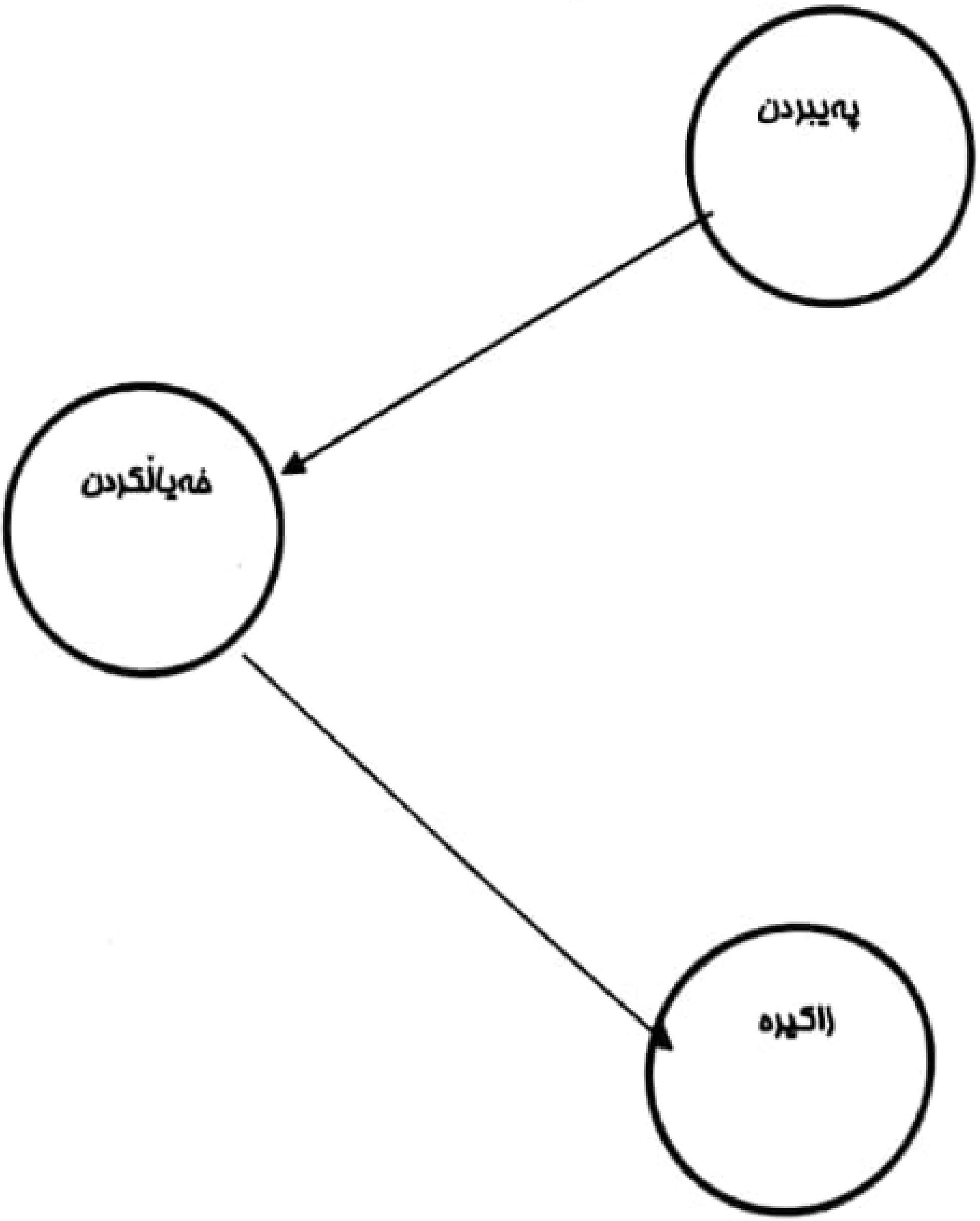
* .....
* .....
* .....

سەرچاوەی هەستەکان

خەیاڵکردن لەمەعریفە بەهێزترە چونکە دەتگێڕێ بەنێو ڕابردو داهاتودا، هاوکات مەعریفە تەنها لەزانیاریەکانی ڕابردوەوە هەڵقوڵاوە

جورج برنادشۆ

سەرچاوەی هەستەکان:



سەرچاوەی بنەڕەتی هەستەکان:

سەرچاوە بنەڕەتیەکانی هەستەکان سیانن ئەوانیش:

یەکەم: پەیبردن:

پەیبردن بەیەکەمین سەرچاوەی هەستکردن هەژمار دەکرێت، مەحاڵە هیچ شتێك ڕوبدات تەنها کاتێ نەبێت پەی پێدەبرێت و مانایەکی بۆ تەرخان دەکرێت پاشان بیر لەماناکەی دەکرێتەو، لێی ڕۆدەچیت پاشان ئەو هەستانە دەکەونە بزاوت کە وروژێنەری ڕەفتارەکەن بۆیە وتراوە پەیبردنت بگۆڕە ژیانت دەگۆڕێت.

پەیبردن لەپایە یەکەمینەکانە، کاتێ کەسێك وشەیەکت پێدەڵێت هەستی خۆشی یان تووڕەبوونت دەبزوێنێ چونکە لەوشەیەدا دەرکت بەمانایەك کردووە هەستی خۆشی یان توڕە بوونی تێدا بزواندویت.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کامەرانیو بەدبەختی هاوتای پەیبردنن، دەرککردنت بەخۆشی مانایەکت بۆ خۆشی پێدەبەخشێ واتلێدەکات بەو مانایە بەرەو پیری بچیت پەیبردنت بەبەدبەختی بەهەمان شێوە وات لێدەکات لەو مانایە بگەیتو لێی دووره پەرێزبیت.

پەیبردنی مرۆڤ بۆ شتێك ئەوە دەسپێکی هەموو شتەکانە، یەکەمین هۆکاری هەستە سلبی یان

ئیجابیەکان پەیبردنە چونکە بێ پەیبردن مانایەك نییە وەك پەروەردگار دەفەرموێت: وعلم ادم الاسمآ کلها البقرة ٣١

دەبینین سەرنجمان کێش دەکات بۆ ئەوەی دەبێت ناوەکان بزانین تاکو لەماناکانیان تێبگەین گەر فێری مانایەك بوویت بەبێ ناوێك بەخێرایی لەبیری دەکەیت چونکە ناونیشانی نییە.

پەیبردنی مەسەلەکان سەرەتای گۆڕانکاریانە بەرەو باشتر

دووەم خەیاڵکردن:

کرداری خەیاڵکردن دەبێتە هۆی جەستە مادەی ئەردینالێن دەربدات، مرۆڤ بەبێ ئەم کردارە توانای ژیانی نییە، لەتەوراتدا باسکراوە(گەر خەونەکان نەبن ژیانی مرۆڤیش نابێت) چونکە خەونەکان ڕەفتاری مرۆڤ ئاراستە دەکەن، خەونیش نابێت تاکو خەیاڵ بوونی نەبێت، ئەویش دەگۆڕێت بۆ وێناکردن، مرۆڤیش بەبەکاربردنی وێنە بیردەکاتەوە.

جۆرج برنادشاو دەڵێت:

خەیاڵکردن بەهێزترە لەمەعریفە، چونکە دەتباتەوە بەرابردو داهاتودا هاوکات مەعریفە تەنها لەزانیارەکانی ڕابردووەوە هەڵقولاوە.

خـــەیاڵکردن لەگـــەڵ مەعریفـــەی کەســـەکەدا مامەڵـــە دەکـات و دەیگۆڕێـت بـۆ مەعریفەیـەکی نـوێ مـرۆڤ دەباتـە نێـو جیهـانی ئاینـدەوە وێنـاو ڕوداوگـەلێکی بـۆ دەکێشـێت کەهێشتا نەهاتۆتە دی.

پێدەچـێت خـەیاڵکردن مـرۆڤ لـەنێو گۆمـاوی ڕابـردودا نـــووقم بکـــات، وێنـــای ڕوداوگـــەلێکی بـــۆ دەکێشـــێت کەپێشـتر ڕویـداوە بـۆ تـە هـۆی نیگـەران بـوونی، دوبـارە ئـەو هەسـتەی بـۆ دەگەڕێنێتـەوە بازبەکەسـەکە ئـەدات بـۆ جیهـانی ئاینـدەو بەوشـێوەیە، کۆمـەڵێك پـێش هـاتنی بـۆ وێنـا دەکێشـێ ڕویـان نـەداوە، ئـەو پـێش هاتـە خراپانـە توشـی پـەژارەو پەسـتیی دەکـەن، پێشـهاتە نوێیـەکان دەبنە هۆی کرانەوەو شادیەکانی.

خـــەیاڵ یەکێکـــە لەسەرچـــاوەکانی هەســـتەکان ، ســـتراتیژەیەك هەیـــە پێـــی دەوتـــرێ (ئۆتۆجینیـــك) مـــن پێیـــدەڵێم: ئۆتۆجینیـــك ئیکسرســـیز مەشـــقەکانی ئیکسرسـیز وابەسـتەی خەیاڵکردنـە ئۆتـۆ زاتـە خـودی جینبـك واتـە بـۆ مـاوەیی، یەکـەم کەسـێك لـەم بابەتـە دواوە کەسێکە نـاوی ئیمیـل کنمـی خـەڵکی سویسـرایە، ئـــەم ســـتراتیژەیەی لەچـــارەکردنی نەخۆشـــیەکاندا بـەکاربرد، کۆمـەڵێك دەرەنجامی بەدەسـتهێنا تـاکو ٢٤٪ بـــەڵام دامـــەزراوەی پزیشـــکان دەریـــانکرد چـــونکە

بەشێوازێکی نائەکادیمیانە بەکاری دەبرد ئەوەش دەبێتە هۆی ئاژاوە.

دوای ئەوە بەدەساڵ زانایەکی ئەڵمانی ڕایگەیاند کە ئەنجامەکانی ئیمل کنی ڕێك دەخات، ستراتیژەی خاو بوونەوەی بەردەوامی پێشکەشکرد تاکو جەستە دەگاتە قۆناغی ئەلفا، پاشان ستراتیژەیەکی دیکەی ناونرا وێناکردنی داهێنەرانە کاتێ مرۆڤ ئەو دوو ستراتیژەیە بەکاردەبات لەگەڵ دوپاتکردنەوەکان ئەوکاتە ئەنجامەکان دەگەن ٣٤٪ .

هێندە بەسە ٥٠٪ لەمەشقی وەرزشوانە جیهانیەکانی وەکو محمد علی کلای ، ئاندریۆ ئەجسی، ئەو ستراتیژەیەی تیادا بەکار دەبرێت، یاریزانی باسکە بۆ نمونە چاوەکانی دادەخات خەیاڵ دەکات تۆپەکەی خستۆتە سەبەتەکەوە، جێگەکەی دیاریدەکات لەگەڵ دوری خۆیی لەتۆپەکەوە بەپێی ئەو ڕێکخستنە مێشکیش زانیاریەکان وەر دەگرێت و ئەنباریان دەکات بەم جۆرەش یاریزانەکە لەناخەوە ڕاهێنراو دەبێت.

پێویستە ئێمەش ئەم ستراتیژەیە بەکارببەین لەگەڵ هەستەکاندا ، بەوەیکە کەسەکە لەسەرەتاوە خۆی ڕادێنێت چاوەکانی لێدەنێت خەیاڵ دەکات گوایە ئەو لەگەڵ کەسێکی لاساردا مامەڵە دەکات چونکە

بەشێوازێکی ئاسایی ناتوانێ لەگەڵیدا هەڵبکات ، پاشان خەیاڵ دەکات گوایە ئەو مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسەدا دەکات بەشێوازێکی هاوسەنگ لەکردارو وتاریدا، بۆیە مێشکیش دەستدەکات بەوەرگرتنو ئەنبارکردنی ئەو داتا نوێیە لەمامەڵەکردندا.

کاتێ کەسەکە خۆی بینی مامەڵە بەشێوازێکی نوێ دەکات لەگەڵ ئەو کەسەدا ئەمیش ڕاستیەك بەدی دەکات ئەوکات لەبەردەم دوڕیانەیەکدا دەبێن داتای کۆن، داتای نوێ، بەمەش پێکهاتەی ئەزموونە کۆنەکە تێك دەشکێتو ئەزموونێکی نوێ دروست دەکەینەوە.

ئەوەش دەزانین کەئاوەز هەڵدەسێت بەپۆلێن کردنی بیرکردنەوەکان بەپێی سەرەتایی بوونیان یەکەمجار لەبەهێزترین بیرۆکەوە دەست پێدەکات کەوابەستەی بەهێزترینی هەستەکان بێت پاشان دوابەدوای ئەوە چی تر دێت، بەو شێوەیە، ئەوبیرکردنەوەیەی مرۆڤ دەیەوێ زاڵبێت بەسەریدا ئەوە بوو زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا و ڕێکیان بخات ئەویش گرێدراوی بەهێزترینی هەستەکان بوو ئەوکاتە ئاوەزیش یەکەم شت مامەڵەی لەتەکدا دەکات.

پاشان کەدەکەوێتە هەڵوێستێکەوە ئەوکات هەستەکان لەناخەوە خودکارانە دەکەونە کارکردن

بەڵام ئاوەز تەنها یەکێکیان هەڵدەبژێرێت، پاشان هەڵدەستێت بەخستنە بری داتا نوێیەکە کەوابەستەی بیرکردنەوەیەك بووەو لەسەریشی سور بووە لەگەڵ هەستێکی کاراترو بەهێزتر بەداتاکۆنەکەوە بەوەش خوو نەریتێکی تازە دێتە گۆڕێ جێگەی کۆنەکە دەگرێتەوە، کەسەکەش وای لێدێت لەگەڵ کەسێکی لاساردا مامەڵەیەکی چاك دەکات و هاوسەنگە وەکو پێشتر وتمان چونکە هەستاوە بەئەنجام گەیاندنی ئەوەی پێی دەوترێ (مەشقە زەینیەکان)

واتە پێشتر تۆ زەینی خۆتت مەشق پێکردووە، چۆن مامەڵە لەگەڵ ژیاندا دەکەیت، زۆرینەی خەڵکی مەشقی زەینی ناکەن لەگەڵ ژیانیشدا بەخودکارییەکی باو و دەق پێوە گیراو کاردەکات کەڕێژەی ٩٠٪ لەوانە سلبین، بۆیە پێویستە مرۆڤ ڕێڕەوی خۆی بگۆڕێت لەمامەڵە کردنی لەگەل ژیاندا لەڕێگەی مەشق پێکردنی هەستەکانیەوە.. زۆر کتێب هەیە باسی زیرەکی سۆزداری، زیرەکی هەستەکان دەکەن چارەسەری بابەتی زاڵبوونی هەستەکانیان کردووە کەبەیەکێك لەهەر ەگرنگترین ئامانجەکانی ڕەگەزی مرۆیی هەژمار دەکرێت.

پێدەچێت مرۆڤ خەیاڵی ئەوە بکات ئامانجەکانی

مسۆگەر کردووە هەستی ئیجابیانەیان پێوە گرێبداتەوە، ئاوەزی نائاگایش(نەست)یش وادەزانێ ئەوە ڕاستەقینەیە، نەستیش بەوە ناونراوە چونکە توانای تێگەشتنی لەشتەکان نیە تەنها کاری ئەو ئەنبار کردن یان سڕینەوەیە ئەمەش یەکێکە لەسەمەرەکانی پەروەدگار لەبەدیهێناندا، پێویستە مرۆڤ فێری ئەوە بێت کە ئاوەزی چۆن کاردەکات ئەوەی لەئاوەزەکانەوە پێکدێت تاکو لەزاڵبوون بەسەر خۆیدا نزیک بێتەوە لەژیانێکی خۆش ،کاتێ نەست بەبێ هیچ ئاراستە کردنێک کاردەکات، خودکارەکان دەردەکەوون ، کەسەکە تووڕە دەکات، جگەرە دەکێشێت، جۆرێک ڕەفتار دەنوێنێت بەبێ بیرلێکردنەوە.

هیچ ڕوداوێک بەبێ خەیاڵکردن ڕونادات ، مرۆڤیش بەهۆی بەکارهێنانی وێناوە بیردەکاتەوە بۆ نمونە ناتوانێ بچێتە سەرکارەکەی بێئەوەی مێشکی هەموو وێنەی ڕێگەکان نەخاتە بەردەمی تاکو ئەو شوێنە، ناتوانێ هیچ ڕەفتارێک بنوێنێت بەبێ خەیاڵکردن چونکە خەیاڵکردن دەبێتە هۆی هەستەکان ، پێویستە کەسەکە بەشێوەیەکی ئیجابی بەکاری ببات بەوەیکە بەقازانجی بشکێتەوە نەک بەزیانی، پەیبردن و خەیاڵکردن هەر دوکیان دەبنە هۆی بیرکردنەوەی ئیجابیانە یان سلبیانە.

سێیەم:

زاکیرە(یادگە)

سەرچاوەکەی ڕابردووە، مرۆڤیش دەتوانێ لەئێستادا بەکاری ببات، پێویستە بزانین پەیبردن و خەیاڵکردن و یادکردنەوە هەمیشە لەکاردان ، ئاوەز دۆسیەیەک لە یادکردنەوە بکاتەوە بزانێت چی تێدایە، جاکەسەکە بەئاگا بێت یان نائاگا بێت، ڕەنگە کەسێك تووڕەو بێزار بێت ، نەزانێ هۆکارەکەی چییە، ئەمەش کاتێ ڕوئەدات چونکە لەوێدا هەندێك لەدۆسییە ئەنبارکراوەکان هەستەگەلێکی سلبین و کراونەتەوە لەیادگەوە دواکراوون، بۆیە ئامۆژگاریتان دەکەم هەمیشە ڕابردو بسڕنەوە دوای ئەوە بیانگۆڕن بە بەئەزموون و پسپۆڕی و توانایی و کارامەیی،، چونکە کاتێ مێشك بیری کردەوە یادگەکەی کردەوە ئەو کاتە ڕابردوو دەبێتە ئیجابیەکی بەسود، چونکە ئەگەر ڕابردوو نەبێت ئێستاش بوونی نییە بەڕابردوو ئەو زانیاریانەت کۆ کردۆتەوە پێشکەشی ئێستای دەکەیت، ڕابردوو فێرت ئەکات، گەر وەکو ڕابردو بەشێوەیەکی سلبی ڕەفتار بکەیت ئەوا هیچ فێر نەبوویت بەمەش دەچیتە ساڵەوە هیچ زانیاری و مەعریفەیەکت بەدەست نەهێناوە، بەڵام هەر کاتێك لەڕابردووەوە فێربوویت دەتوانی بەئاسانی

وتووێژو فێربوون هەبێت لەئەزموونە سلبیەکانی ڕابردوو بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سلبی لەمێشکدا نەچەسپێت و ئایندەی لەسەر بوونیات نەنرێت.

وەك ئەوەی ژنو مێردێك ناکۆکی دەکەوێتە نێوانیانەوە لەسەر مەسەلەیەك پاشان ئاشت دەبنەوە بێنەوەی ئەو هەلوێستە شیکاریکەنو سودێکی لێوەرگرن.(دوانزە مەسەلەی سەرەکی هەیە خەلکی بەزۆری لەسەریان ناکۆکە) ناکۆکیەکان دەکرێنەوە دۆسیەکانیان داناخرێنەوە پاشان هەستەکان کەلەکە دەبن بۆیە کێشەکان لەقەبارەی ڕاستەقینەی خۆیان هەموو جارێك گەورەتر دەبن لەجارەکانی پێشووی.

کەواتە یەکەم سەرچاوەی هەستەکان پەیبردنە، پاشان خەیالکردنن پاشان یادگە، هیچ یەکێ لەم کارانە ڕونادەن بێ ئەو دوانەی دیکە، پەیبردن ڕونادات بێ ئەوەی یادگە دۆسیەیەك بکاتەوە، ئەمەش بێ خەیالْ کردن تەواو نابێت ، ناتوانرێ پەی بەکارێك ببرێت کەلەئایندەدا ڕوبدات بێنەوەی دۆسیەیەکی یادگە نەکرێتەوە بۆ ئەوەی دەرك بەو زانیاریە بکات پاشان لەئایندەدا خەیالی بکەیت، ناکرێ خەیالی ڕوداوی ئایندە بکەیت بێنەوەی ئامانجێکی دیاریکراوت هەبێت.

بۆ نمونە ئەگەر ویستت ببیتە بەڕێوەبەرێکی گشتی،

بێگومـــان لەیادگـــەی تـــۆ دا وێنایـــەك هەیـــە بـــۆ بوونـــە بەرێوەبـــەریت، گـــەرلێرەدا مانایـــەك نـــەبێت یادگـــەش نییـــە دوابەدوای ئەویش پەیبردن.

بـــۆ ئـــەوەی ئـــەو دوکـــرداره ســـەربگرێت هـــەر دەبێـــت خـــەیاڵ کـــردن هـــەبێت بـــۆ ئـــەوەی لەئێســـتاوە بیزوێنێـــت بـــەرەو رابـــردوو داهـــاتوو، مـــرۆڤ بیرلـــە زۆرشـــت دەکاتـــەوە کەهێشـــتا رویـــان نـــەداوە پێدەچێت ئـــەوەش دڵـــەراوکێی بـــۆ دروســـت بکـــات، ئەگـــەر هـــاتو ئـــەوەش مەســـەلەیەکی نـــاخۆش بـــوو ئـــەوا مانـــای پەیـــدەبات بـــەوەی هێشـــتا رویاننـــەداوە. گـــەر مـــرۆڤ بەخـــەیاڵ بـــاز بـــدات بـــەرەو ئاینـــدە خـــەیاڵ بکـــات کارەســـاتێکی نـــاخۆش ڕونـــەدات ئەوکاتـــە هەســـت بەدڵـــە ڕاوکـــێ دەکـــات هاوکـــات مێشـــك دۆســـیەکانی نـــاوەزی لەیادگـــەدا بـــۆ دەکاتـــەوە ئـــەو هەســـتانە هـــاوڕێی دڵـــەڕاوکێن دێنـــەدەرەوە ئـــەمجارەیان هەســـت بـــەبێزاری‌و پـــەژارە دەکـــات دیـــارە ئـــەم هەســـتانەش ســـلبین‌و کەڵەکـــە دەبـــن لەیادگـــەدا لەوانەشـــە وانـــەبێت‌و ڕونـــەدات ئەوانـــەی ترسیان خستبوویە دڵیەوە یان لێیان وریا بوو.

گـــەر کەســـێك خـــاو بوویـــەوە هەناســـەیەکی قـــووڵی هەڵمـــژی پاشـــان دانـــەوەی هەناســـەیەك بـــەقووڵی هاوکـــات خـــاو بـــۆ تـــەوە ئـــەوە دەبێتـــە هاوســـەنگیەك بـــۆ هـــەر دوبەشـــەکەی مێشـــك، هەنـــدێجار خەوانـــدنی سروشـــکاریم

بــەکار دەبــرد بــۆ هاوکــاری کەســێك تــاکو وازلــە جگەرەکێشــان بێنێــت چــونکە ئــەو جــۆرە خەواندنــە یەکێکــە لەڕێگــە کاراکــان گــەر پزیشــکەکە کارامــە بێــت کەســی جگەرەکێشــیش مــەرامێکی پــاکی هــەبێت ورەی بەرز بێت بۆ واز لێهێنانی.

ئەرکە کرداریەکان:

چۆن دەتوانی سەرچاوەی هەستەکانت باشتر بکەیت؟

- سەبارەت بەپەیبردن
- سەبارەت بەخەیاڵکردن
- سەبارەت بەیادگە

هەستەکان چۆن ڕوو ئەدەن؟

هەستەکان کەڵەکە دەبن و دەگوێزرێنەوە لەئەنجامی یادکردنەوە پەیبردن و خەیاڵ کردن بۆیە بەرپرسیارێتی ژیانت لەئەستۆ بگرە لۆمەی هیچ کەسێك مەکە هەر کەسێك بێت.

چۆن هەستەكان ڕوو ئەدەن؟

كاتژێری دەروونی.......

لێرەدا بەكاتـژێری دەرونـی پێناسـە كـراوە یـان كـاتی دەرونـی، دەتوانـێ بتگوێزێتـەوە بـۆ ڕابـردوو تـاكو ڕوداوو ئـەزموونێكت بـۆ دەربخـات كەپێیـدا تێپـەڕیویت یـان بـەرەو ئاینـدەیـەك ڕوداوگـەلێكت بـۆ دەربخـات هێشـتا پێیـدا تێپەڕ نەبوویت.

بەكەڵكـە بـۆ مـرۆڤ فێـر بێـت چـۆن كاتـژێری دەرونـی بـەكار ببـات، ئەگـەر ئـاوەز دۆسـیەكانی ئـاوەزی كـردەوە كەپەیوەسـتن بـەڕابردووە مرۆڤەكـە كاردەكـات بـۆ گـۆڕینی پەیبردنەكـەی خـۆی بەكارامـەیی و هێـز، بـەڵام زۆرینـەی خـەڵكی ڕانـەهاتووە لەبـەكاربردنی تواناكـانی و گـۆڕینی پەیبردنـەكانی، بەكاتـژمێری دەرونـی دۆسـیەكانی ئـاوەز دەكرێنـەوە بـەڵام سـلبین، بەدوایـدا بەشـێوەیەكی سـلبی كاردەكەنـە سـەر كەسـەكە چـونكە لـەڕابردودا هەسـتی پێنـەكراوە بـەڵكو لـەكاتی كرانـەوەی ئێسـتایدا كاریگـەری دەبێـت، ئەگـەر ئـاوەز بەكاتـژێری دەرونـی گوێزرایـەوە بـۆ ڕابـردوو، خـەیاڵو پـەیبردنیش هاوشـانی بـوو دۆسـیەیەكی كـردەوە هەسـتگەلێكی تێـدابوو گواسـتیەوە بـۆ ئێسـتا ئـەوا ئـەو هەسـتانە دەپێكێـت كەلەئێسـتادان نەلـەڕابردو نەلەئاینده.

کەواتــە مــرۆڤ لەهەســتەکانی ڕابــردو ئایـنــدە کەهێشــتا بوونیـان نییـە هەسـتی سـلبی وەردەگرێـت و کاردەکاتـە سـەر ئێســتای، چرکەســاتی ئێســتا زۆر بێخــەوش و بێگـەردەو بـەڵام کەسـەکە بەبیرکردنـەوەکی خـودی خـۆی لەکـەداری دەکـات لەئەزموونـە سـلبیە ڕابردوەکـانی یـان ترسـەکانی ئایـنـدەی کەهێشــتا نــەهاتووە بەمەبەسـتی ئـەوەی کەسـەکە ڕوداوێکـی خراپـی بەسـەرهاتووە کاتـێ تەمــەنی ٤ســاڵان بــووە ئێســتا ٢٠ســاڵانە ئــەو ڕوداوە دەگێڕێتــەوە بێنــەوەی پێـی بزانـێ ئەزموونـەکانی هەسـتی ١٦ســاڵانی بـۆ زیـاد ئـەکات هــەموو هەستەکانیش کەڵەکـە دەبــن بەسـلبی بـۆ ئــەم ڕوداوە بەدوایــدا وێنەیــەکی گــەورەترو بــەهێزتر لەڕاســتەقینەی ڕوداوەکــە پــەی پێـدەبات لەئێسـتادا خـەیاڵی لەسـەر دەکـات ئێسـتاش هەستی پێدەکات .

هەسـتەکان کەڵەکـە دەبـن و دەگوێزرێنـەوە لەئـەنجامی یادکردنـەوە پـەیبردن و خـەیاڵ کـردن بۆیـە بەرپرسـیارێتی ژیانـت لەئەسـتۆ بگـرە لۆمـەی هـیچ کەسـێک مەکـە هـەر کەسێک بێت چونە زۆربـاری بەرپرسـیارێتی ژیانـت لەپێشـەی هێزە خودیەکان هەژمار دەکرێت.

ئەرکی کرداری :

ئایا بیرکردنەوەی ڕابردو زاڵە بەسەرتدا یان بیرکردنەوە لەداهاتوو؟

چۆن وادەکەیت زۆربەی بیرکردنەوەکانت وەکو ئەوەبن کەدەتەوێ نەك وەکو خۆیان بن.

کات و بیرکردنەوەکان

بچۆرە ژێرباری بەرپرسیارێتی بیرکردنەوەکانت، کاتەکانت، وزەکانت ئەوە بەقازانج و خێر بۆ خۆت و خەڵکیش دەگەڕێتەوە.

بیرکردنەوەو کات:

هەموو کەسێك خاوەنی بیرکردنەوەو کاتە بەڵام جۆرەکانیان دەبنە ئەو هۆکارەی کەلە نێوانیاندا هەیەو لێیان دەکەوێتەوە، هەر هێندەی بیرت کردەوە دەمودەست بیرکردنەوەکە دەگۆڕێ بۆ وزەیەکی جەستەیی و کەسەکە بیرکردنەوەکەو وزەکە بەکاردەبات لەکاتەکانیدا، گەر هاتو بەشێوازێکی هەڵە بەکاربران ئاکامەکەش هەمان جۆر دەبێت ئەگەر بەشێوازێکی دروستیش بەکاربران هەمانجۆر دەبێت، گەر کەسەکە بیرکردنەوەو وزەکەی خۆی بەشێوازێکی ئیجابیانەو داهێنەرانە بەکاربرد ڕۆژەکەی بەشێوەیەکی

کـاراو ئیجابیانــە بــەکاربیبات بــۆ ئــەوەی ئامانجــەکانی مســۆگەر بکــات. لەوانەیــە کاتەکــەی بــەفیڕۆ بــدات بیرکردنــەوەکانی وزەکــەی بــەخراپ بــەکار ببــات ئــەوەش ببێتــە هــۆی لەمســۆگەرکردنی خــەون و ئامانجــەکانی بتاسـێنێت، پاشــان بێتــاوان لۆمــەی خــەڵکی دەکــات و بەخەتاباریان دەزانێت.

بچۆرە ژێرباری بەرپرسیارێتی بیرکردنەوەکانت، کاتەکانت، وزەکانت ئەوە بەقازانج و خێر بۆ خۆت و خەڵکیش دەگەڕێتەوە.

کەواتــە ئەگــەر مــرۆڤ بیرکردنــەوەکانی خــۆی گــۆڕی و ڕاســتی کردنــەوە تواناکــانی لێهاتویــەکانی خــۆی باشــکرد بێگومــان کاتەکانیشــی بەرهەمــدار دەبێــت بەچــاکترین دەرەنجــام دەگــات و ئامانجــەکانی مســۆگەر دەکــات، کەســی ســەرکەوتوو بەشــێوەیەکی ڕۆحــی بیرکردنــەوەو وزەو کاتــەکانی خــۆی دەبینێتــەوە هــەروەها لــەڕوی پیشــەیی و ســاخلەمی و کەســێتی و خێزانــی و کۆمەڵایەتیــدا براوەیە.

زۆربینــەی خــەڵکی گازنــدەی زۆرێــک لەشــتەکان دەکــەن لۆمــەی کەســانی دیکــە دەکــەن، کەچــی لەڕاستیشــدا هــیچ کەســێک جگــە لــەخۆت کەشــتی ژیانــت بــەڕێوە نابــات، کەســی ســەرکەوتو کەســێکە وزەو تواناکــانی خــۆی بەچاکی دەخاتــە گــەڕ ڕێــز لەکاتــەکانی دەگرێــت هــەروەها

دەچێتە ژێرباری بەرپرسیارێتی.

لەڕاستیدا کەس دۆڕاو نیە کەسی دۆڕاو لەدۆڕاندنەکەیدا سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، چونکە ئاوەزی مرۆیی هاوکاری لەوەدا دەکات کەپێی دەبەخشیت گەر سرووش(وحی)ت بۆ ئاوەزت کرد تۆ کەسێکی دۆڕاویت ئەوا گەشەت بەو بیرکردنەوەیەداوە بەهەموو جۆرێك پاڵپشتیت کردووە ئەوەش دوپاتی ئەکاتەوە لەجەستەدا ئەو هەستانە دەئەفرێنێ هاوشانی دۆڕاندن ئەمەش بردنەوەی ئاوەزە لەدۆڕاندندا

کەواتـە بیرکردنـەوەو هێـزو توانـاو کاتـەکانت ئەخەیتـە سـەر ئـەو ڕێگایـەی ناتگەیەنێتـە ئامانجـەکانت پاشـان لۆمەی ڕۆژگارو ژیانو خەڵکی دەکەیت .

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ان الله لایغـیرو مـابقوم حتـی یغیروا ما بانفسهم .....الرعد ١١

دەبێت ئـەوە بزانیـت هۆکـاری سـەرەکی بیرکردنـەوەکان خـودی خۆتـە هۆکـاری زیانبەخشـین دەبیـت بـۆ خـۆت، گـەر دەرەنجـامی جیـاوازت دەوێ ئـەوا شـێوازی بیرکردنـەوەکانت بگـۆڕە بزانـە تـەنها مەسـەلەی کـار لـەگۆڕێ نییـە بـەڵکو مەسـەلە کـاری بـاش و بێخـەوشو بێگـەردە، دۆڕانـدنو بردنـەوە دەرەنجـام دەبـن، گـەر کارێکـت بەئـەنجام گەیانـدو تیایـدا سـەرکەوتوو نـەبوویت ئەنجامەکـەی شکسـت بـوو ئیتر ئەمـە ئـەوە ناگەیـەنێت تـۆ

کەسێکی دڕاو بیت بەڵکو پێویستە ڕێگەی دەسبەکاربوونت بگۆڕیت.

دەکرێ شێوازی بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت بۆ ئەوەی دەرەنجامەکانیش گۆڕانکاریان بەسەردا بێت گەر نەگۆڕا ئەوا پێویستە نەرم بیت هەوڵبدە بەڕێگەیەکی دیکە بیگۆڕیت پشت بەپەروەردگار ببەستە لەکارەکەتدا دڵسۆزو وردبە دواجاریش ئامانجەکانت مسۆگەر دەکەیت کاتێ بیرکردنەوەکانت دەگۆڕی ئەوا وزەو هۆکارەکانیش دەگۆڕێن بەدوایدا دەرەنجامەکان چاك دەبن گەر کاتەکانت باشترکرد ئەوا لەکەمترین کاتدا دەگەیتە باشترین بەرهەم.

ئەرکی کرداری:

ئایا لەوباوەڕەدایت بتوانیت بیرکردنەوە سلبیەکانت بگۆڕیت بۆ بیرکردنەوەی ئیجابی؟

بەڵێ

نەخێر

چۆن ئەوە ئەنجام ئەدرێت؟

* .....
* .....
* .....

گەشبین بە بەچاكە دەیبینیتەوە
جۆری ڕەفتارت لەمامەڵەكردنندا لەگەڵ ژیان جۆری
دەرەنجامەكەت بۆ دیاری دەكات.

گەشبین بە بۆ ژیان:

گەشبین بن(ئەوە بیركردنەوەیە) بەخێر(ئەوەیان هۆكارە) دەیبینیتەوە(ئەوەش دەرەنجامە) مانای ئەوەیە ئەگەر گەشبین بوویت ئەوا دەرەنجامەكانت هەمانجۆری بیركردنەوەكانت دەبێت ئەمەش یاسای چالاكیەكانی نەستە، واتە ئەو كارەی بیری لێدەكەیتەوە فراوانترو پترتر دەبێت لەهەمانجۆری بیركردنەوە بنەڕتیەكە، گەر ویستت سەركەوتن بەدەست بێنیت دەبێت جۆری بیركردنەوەكانت بگۆڕیت بەو جۆرە بیربكەیتەوە كۆمەكی سەركەوتنەكەت بكات.

بەلاَم هەندێك كەس سلبیانە بیردەكەنەوە دەیانەوێ دەرەنجامەكەشیان ئیجابیانە بێت، تۆ خوازیاری سەركەوتنیت ئەی چ هەوڵێكت بۆ داوە، تۆ حەزدەكەیت كەسێكی تەندروست بیت ئیدی بۆ چی ستەم لەو تەندروستیەی خۆت دەكەیت بۆ نمونە بۆ چی جگەرە دەكێشیت؟

ڕەفتارت لەمامەڵەکردن لەگەڵ ژیاندا جۆری دەرەنجامەکەن بۆ دیاری دەکات هەموو کەسێکیش خاوەنی تواناو بیرکردنەوەو کاتە، بەڵام پرسیار ئەمەیە: کێ وزەو تواناکانی وەکەڕدەخات و ئیجابیانە بیردەکاتەوە کاتەکەی بەرداره؟ کێ بەکارامەیی ئەو کارە ئەنجام ئەدات بەشێوەیەکی کارایانە.

بۆ نمونە ئەو کەسەی جگەرە دەکێشێت پارەکەی بەفیڕۆ ئەدات بۆ تێکشکاندنی تەندروستی خۆی ئەو خاوەنی پارەو سامانە بەڵام لەڕێگەیەکی نادروستدا لەکیسی ئەدات.

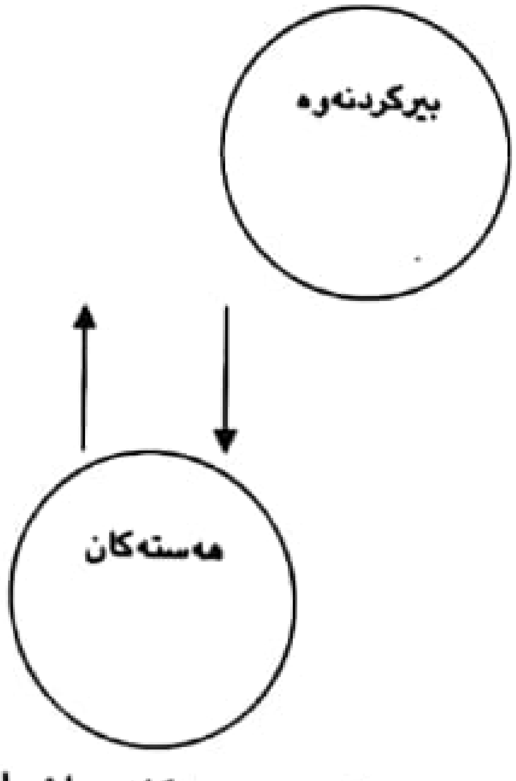
ئالودەبووم خەڵات بدەمە منالەکانم تاکو هانیان بدەم بۆ سەرکەوتنەکانیان چونکە هەبوونی پاڵنەرێك یان هاندان مرۆڤ لەپێشکەوتن بۆ مسۆگەرکردنی ئامانجەکانی سوردەکات.

ئەزمونی ژیان تەنها لەڕابردووەوە سەرچاوە ناگرێت بەڵکو داهاتویشی پێویستە، ئەگەر بیر لەکارێکی ڕابردوی خراپ بکەیتەوە خەیاڵی بۆ بکەیت پەیبردنی بۆ بخەیتە کار پاشان گرنی بدەیتەوە بەهەستەکانتەوە پاشان بەیادگەی خۆتی بسپێریت هەر ئەوەت بۆ دێتە دی کەپێشبینیت بۆ کردووە لەهەر دو دۆخەکەدا پێدەچێت ئەو کارە بێتە دی یان نەیەت.

چۆن هەستەکان بەرو باڵا دەبرێن؟

هەموو بیرکدنەوەیەك گرێدراوە بەهەستەکانەوە هەر چەن بیرکردنەوەکە بەرەو باڵا بچێت هەستە هاوەڵەکانیش هەمانجۆر لەڕێگەی جوڵەیەکی نۆبەییدا لەنێوان ئاوەزی سۆزداری و ئاوەزی شیکاریدا.

جوڵەی ناکاوی ناوەکی



بیرکردنـەوە خـۆراکی هەسـتەکانە پاشـان بیرکردنەوەکـە دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەوەی کاریگـەری لەسـەر هەسـتەکان دروسـت بکـات ئـەم کـردارەش بەمشـێوەیە بـەردەوام دەبێـت بەڕێگـەی جوڵەیـەکی نۆبـەیی لـەنێوان

دەسوتێ، هەستتکرد کەدەپشێیتەوە خەیالیش بکە کەتۆ ئەو قوومە دەخۆیتەوە کرمێك چۆتە ناو دەمتەوە خۆیگەیاندە پیخۆلەکانت، ئەو خانمە دەسبەجێ تەلفونەکەی داخستەوە، لەکۆتایی زنجیرەکەدا جارێکی دیکە پەیوەندی کردەوە پێم وت قسەم بۆ کات وتی: لەڕاستیدا ڕقم لەو ئاوەگازیە بوویەوە بەلام زیاتر لەتۆش...چیم کرد؟

واملێکرد بیرکردنەوەیەکی دیاریکراوی هەبێت، مادام پەیردنی خستەکار دەبێت بەئاوەز بیربکاتەوە بۆیە پەیبردن بووی بوو بەبیرکردنەوە پاشان هەستگەلێك هاوەلیان کرد مادام مانایەکت بۆ داناوە دەبێت هەستەکانیشی هاوڕێی بن.

هەموو بیرکردنەوەکان لەگەڵ هەستدا گرێدراوون، چەندە بیرکردنەوەکە زیادی کرد هەستە هاوەڵەکەشی هەمانجۆر دەبێت ئەویش لەڕێی جوڵەیەکی نۆبەیەوە لەنێوان ئاوەزی سۆزداری و ئاوەزی شیکاریدا تادەگەینە دۆخی تەقینەوەیان دۆخی کتوپری ئاوەکی.

ئەرکی کرداری:

گرنگترین ئەو سلبیاتانە چین دەبنە هۆی ئاستەنگی بەردەمت؟

* ......
* ......
* ......
* ......
* ......

چۆن دەتوانی چارەسەری ئەو سلبیاتانە بکەیت؟

* ......
* ......
* ......
* ......
* ......

چۆن بەسەر خۆتدا زاڵدەبیت؟

بیرکردنەوەکانت بگۆڕە، ژیانت دەگۆڕێت، بەپێرەن و هەستەکانت بگۆڕە، ژیانت دەگۆڕێت...

هەست و ڕەفتار:

پرسیاری ئێستا:

چۆن بەسەر خۆتدا زاڵدەبیت؟

لەڕێگــەی زاڵبوونمـــان بەســـەر بیرکردنەوەکانمانـــدا دەتـــوانین بەســـەر خۆمانـــدا زاڵـــبین ، کاتـــێ هێـــزی بیرکردنـەوە ڕوی لەدابـەزین کـرد هێـدی هێـدی، ئـەوا هێزی هەسـتکردنیش ڕو لەکـەمی دەکـات، چـۆن بـەخێرایی ئـەو کاره بەئەنجام بگەیەنین؟

ئاسـتەنگەکان بخـەرە شـوێنی ئاسـایی خۆیـان، وامەزانـە کارەکـان لەقـەبارەی خۆیـان زیـاترین، گـەر هـاتو لەگـەڵ کەسـێکدا لەسـەر بابـەتێك تورەبوویـت مـەڵێ مـن لـەفلان تـورەم، بـەڵکو تـۆ لەئاسـت ڕەفتـارێکی ئـەو کەسـەدا تورەبوویـت، بـەوردی ئـەوە دیـاری بکـە تـۆ لەئاسـت چیدا تورەبوویـــت، چـــونکە ئـــاوەز مامەڵـــەت لەگـــەڵ بیرکردنەوەیەکی دیاریکراودا دەکات.

بەدوایـدا هەسـتەکان سـەرهەڵدەدەن بـۆ بیرکردنـەوە دیاریکراوەکـان، بـەخێرایی و بەشـێوەیەکی سـاناتر، ئەگـەر هـاتو زیادەڕۆییـت لەبیرکردنەوەکانـدا کـرد ئاکامەکەشـی هەسـتگەلێکی سـەرەڕۆ دەبـن، گـەر کەسـێك وتـی: مـن نیگـەرانم، ئـەو بیرکردنەوەیـە لەشـوێنو کـاتو مـادەو وزەدا دەبێـت ئـەم چـوارەش لەشـوێنێکدا هەیـە پێـی

دەوترێ "کونتم" ئەوەیە دەستدەگرێ بەسەر ڕەفتاری مرۆڤدا.

تۆ کێشە بۆ خودی خۆت سازدەکەیت کاتێ دەڵێیت من نیگەرانم ، من دڵتەنگم، من بیروەریم لاوازە، من دۆڕاووم، کاتێ دەڵێیت"من" بەدوایدا بابەتێکی سلبی یان هەر شتێکی بۆ دادەنێیت چونکە ئاوەز ئەو شتەی تۆ دایدەنێیت بۆی بەبیروڕایەکی چەسپاوی هەژماردەکات.

یەکێك لەپسپۆڕانی زانکۆی هارڤارد ئاماژەدەکات بەوەیکە

" یەکەمین شتێك بەخودی خۆتی ئەڵێیت دەگۆڕێت بۆ بیروڕا.... بیروڕاکانت بگۆڕە ئەوا ژیانیشت دەگۆڕێ"

بیروڕاکانت بگۆڕە ژیانت دەگۆڕێ، هەست و پەیبردنەکانت بگۆڕە ژیانت دەگۆڕێ ، هەموو ئەم کردارانە لەپەیبردنەوە هەڵدەقوڵێن، دەگۆڕێت بۆ بیرکردنەوەیەك خاوەنی مانابێت، پاشان لەسەری چڕدەبیتەوە پاشان ئەو هەستانە دێنە دەرەوە کە ڕەفتاریان لێدەوەشێنەوە، ڕەفتاریش کۆمەڵێك دەرەنجام ئەدات بەدەستەوە کەپێکهێنەری ڕاستەقینەکانە، ئەگەر ویستت گۆڕانکاری لەواقیعی خۆتدا بکەیت ئەوا پەیبردنەکانت بگۆڕە چونکە بیرکردنەوەکانت دەگۆڕێت و وزەیان پێدەبەخشێت

هەوڵ و کاتی بۆ خەرجدەکەیت.

دەبێت ئەوەش بەئاقارێکی دروستدا بەریت بۆ ئەوەی بیتە خاوەنی تەندروستیەکی باش خەونەکانت بێنە دی، بۆیە کەسەکە دەبێت دەرك بەوەبكات خاوەنی تواناگەلێكی بێسنورە ئەوەش بزانێت ئامانجگەلێكی هەیە، هەروەها بزانێت خاوەنی ئامانجگەلێكە دەرك بەهۆكارە سەرەكیەكانیش بكات.

بیركردنەوەو پەیبردنەكانت واقیع و دەرەنجامەكانت بۆ دیاری دەكەن

زۆرێك لەلاوان گازندە لەدەست بێكاری دەكەن، دوای تەواوكردنی خوێندنیان كارێكیان دەسگیرنابێت، پرسیار لێرەدا ئەوەیە بۆ چی بۆ تەركیز لەسەر لایەنی سلبی مەسەلەكان دەكەیت؟ بۆ چی سەیری لایەنی پرشنگداری مەسەلەكە ناكەیت؟

دەبێت كۆڵنەدەربیت لەگەڕان بەدوای كاردا، نائومێدمەبەو لەیەكەمین هەوڵدا پەشیمان مەبەرەوە، هەر كەس بەردەوام بوو لەكوتانی دەرگایەك بێگومان بەڕویدا دەكرێتەوە، سەركەوتن‌و بردنەوە نایەنەدی تەنها بەخۆڕاگری نەبێت.

باسی سەرچاوەكانی هەستەكان‌و هۆكارەكانمان كرد، ئامازەماندا بەپەیبردن‌و خەیاڵكردن‌و یادگە... ئەم

کردارانـە پێکـەوە گرێـدراوون پێکـەوە کارلێـك دەکـەنو ڕونەدەن، ناگونجێت خـەیاڵ لەشتێك بکرێـت بـێ ئـەوەی پـەی پێببرێـت، ناکرێـت شـتێکیش لەیادگـە بخوازرێـت بێئـەوەی خـەیاڵی بکرێـت، پـەیبردن بەهـەر شـتێك چـەمکێك دەبەخشـێت، چـەمکیش هەسـتێك دەبەخشـێتە ڕەفتـارو ڕێنمـاییو ئاراسـتەی دەکـات، پـەیبردنت بـۆ هەسـتەکان وەك باسمـانکرد دەسـپێکی گـۆڕینی ئـەم هەستانەیە.

هـەر چـییەك بـۆ خـودی خـۆتی بـاس بکـەیت بەهەسـتەکانتەوە شـەتەك دراوە تـۆش لـەجارێك زیـاتر دوپـاتی دەکەیتـەوە ئـەوەیش دەبێتـە بیروبـاوەڕ، گـەر بـەردەوام بوویـت لەدوپاتکردنـەوەی دەبێتـە داتایـەکی چەسـپاوی خودکـار، واتـە جـۆرە ڕاهـاتنێکی دەمـار "التكيف العصـبی" ئـەویش ئـەو میکانیزمەیـە کەپێکهێنـەری نەریتـە مرۆییەکانـە، هـەر چـییەك هـەوڵی بەئـەنجام گەیانـدنی بـدەیت لەسـەرەتاوە کـارێکی گرانـە، دواتـر ئاسـان دەبێـت لەگـەڵ دوپاتکردنەوەیـدا بەشـێوەیەکی خودکـار دەبێتـە نـەریت، لەسـەر ئـەم بنەچـەیەش دەتـوانین نـەریتی ئیجابیانـەی ژیانمـان پێـك بێنین، گـەر بەشێوەیەکی ئیجابیانـە خـودی خۆتـت دوانـد کـارت لـەخۆت کـرد بەهەسـتگەلێکی بـاشو گەشـبینانە

ئـەوە، ئیـدی خەونەکـەی ونـدەکات ئاسـتەنگەی بەجێدەمێنێتو کەسەکەش بەدەستیەوە دەناڵێنێ.

ئاسـتەنگەکانی ژیـان زۆرن، ئاسـتەنگی تەندروسـتی، خێزانـی ، کەسـێتی، مـن باشـترین زاراوەم هەڵبـژاردووە "ئاسـتەنگ" لـەجیاتی کێشـە یـان نارەحـەتی، بـەپێی مامەڵـەکردنت لەگـەڵ ئاسـتەنگەکانی ژیانـدا پـەیبردنت پێیـان دەتگەیەنێـە دۆخێکـی دیـاریکراو، گـرنگیش نییـە بەرەو کوێت دەبات، ئەوە گرنگە بـەرەو کـوێ ئاراستەی دەکەیت چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەیت.

ئەگـەر لـەوەدا توشـی دارمـان بوویـت لـەجاری داهـاتودا پـەیبردنت بـۆی بـەهێزتر دەبێـت بـەتواناتر دەبێـت بـۆ ململانـێ کردنـی رێگـە چـارەی گونجـاوی بـۆ دادەنێـت، ئەمـەش کاتـێ ڕونـەدات ئـاوەزی سـۆزداری لەهاوسـەنگیەکی تـەواودا بێـت، ئـاوەزی شـیکاریش زانیـاری دروسـتی ئیجـابی بەشـێوەیەکی وردتـر لـەجاری پێشو شیدەکاتەوە.

هێـزی خـودی لەمرۆڤـدا دەتوانـێ دەسـتبگرێت بەسـەر هەسـتەکاندا لـەکاتی ڕودانـی ڕەفتاریـدا، جیـاوازی نێـوان کەسـی سـەرکەوتوو لەژیانیـدا لەگـەڵ کەسـێکی دۆڕاو ئەوەیـە کەسـە سـەرکەوتوەکە بەچـاکی دەزانێـت چـۆن مامەڵـە لەگـەڵ بیرکردنەوەکانیـدا، لەگـەڵ خۆیـدا،

چۆنیەتی پەیوەندی کردن بەخۆیەوە بکات، چونکە چۆنیەتی پەیوەندیکردن بەخودەوە فاکتەری پەیوەندیکردنە بەخەڵکیەوە، چونکە جیهانی ناوەکی فاکتەرە بۆ جیهانی دەرەکی بۆیە دەبێت کار بۆ بالابردنی خودیمان بکەین.

زۆرێك لەخەڵکی لەهەوڵی کۆکردنەوەی سەروەت و ساماندان یان بەدوای کاردا وێڵن، بەڵام کەمێکیان لەهەوڵی برەودانی خودی خۆیاندان یان تواناو کارامەیی و بەرتواناکانیان باشتر بکەن، گەر لەفێربوونی زمانێکی نوێدا دەسبەکاربوویت ئەوا تۆ لەهەوڵی باشکردنی بەرتواناییەکانی خۆتیت ئەمەش کارێکی باشە، شایانی باسە جیاوازییەك هەیە لەنێوان تواناو بەرتوانادا(امکانیات-قدرات) بەرتواناییەکان ئەو زمانانەن کەفێریان بوویت، بەڵام تواناکان خودابەخشن، تواناکان خەڵاتن نەك بەدەستهێنراو، بۆیە زانیاریت بەتواناکان ئامادەت دەکەن بۆ بەدەستهێنانی بەرتواناییەکان، بەبیرکردنەوەی نوێ و کات، دەرەنجامی جیاوازت بۆ مسۆگەردەکەن، کەسی سەرکەوتوو لەژیاندا وەك تۆ خاوەنی تواناو کاتی تایبەتی خۆیەتی بەڵام چۆنیەتی بەکاربردنی بیرو تواناکان ئەو کاتەیشی لەبەردەستی هەمووانداپە

ئەنگەیەنێتە جۆری دەرەنجامەکان، گەر قوتابیەك بە شێوەیەکی جدی هەوڵیدا بەلام دەرنەچوو ئیدی نیگەرانبوونی ئەو هیچ مانایەکی نییە، چونکە نیگەران بوون کارەکە ناگۆڕێت بۆ باشتر، دەبێت بگەڕێت بەدوای هۆکاری دەرنەچونەکەیدا، بەپێی یاسای (هۆو کاریگەری) دوپاتکردنەوەی هۆکارەکان دەبێتە هۆی ڕودانی دەرەنجام، هەر وەك گۆڕینی هۆکارەکان دەبنە هۆی گۆڕینی دەرەنجامەکان ، هیچ شتێك لەخۆیەوە ناگۆڕێت تەنها تۆ دەیگۆڕیت پرسیاریش ئەمەیە:

چۆن تۆ دەگۆڕێت؟

پەیبردنت بگۆڕە، بەڕاستی هەوڵی گۆڕانبدە، بیرکردنەوەکانت بگۆڕە ئەومانایانە بگۆڕە کە بۆ خۆتت سروش کردوون پەی بەهەستو تەرکیزکردنت بەرە.

گەر بەرەو کارێکی سلبی هەنگاوت هەلگرت بۆ نمونە جگەرە بکێشیت یان دزی بکەیت یان زینایەك بکەیت، ...هتد، چیدەکەیت؟ خەیاڵی خۆت بکە دوای کردنی کارەکە دەتوانی بەبەکاربردنی کاتژێری دەرونی ئەوکارە ئەنجامبدەیت، هەناسەیەکی قووڵ هەلمژەو لەسینەتدا بیهێڵەرەوە تاکو خەریکە بخنکێیت کاتێ گەشتیتە ئەم قۆناغە ئیدی ئاوەزت بیرناکاتەوە لەهیچ

شتێك بەهیچ جۆرێك تەنها لەمانەوەی خۆت نەبێت، لەگەڵ هەناسە دانەوەتدا خەیاڵبکە تۆ ئەوکارەت ئەنجامداوە سەیرێکی سەرەنجامەکەشی بکە چونکە لەوانەیە لەتاوانە گەورەکان بێت، گەر کارێکت بەئەنجام گەیاند ئاوەزت پەی پێبرد هەستایت بەگرێدانی بەشادمانییەوە ئەوا مێشکیش لەوەت نزیك دەکاتەوە هەر چەن کارەکە سلبیش بێت، ئەگەر خەیاڵت لەسەرەنجامەکانی ئەم مەسەلەیە کردو گرێتدایەوە بەهەستە سلبیەکانی وەك پەشیمانی، تێکشان، داڕمان، ئاوەزیش بەمەی زانی، لەوکاتەدا هەر چەن بەڕاستیش ئەوکارە ئەنجام نەدەیت بەڵام هەر دوورت دەخاتەوە، مادام هەر کارێك ئەنجامبدەیت ڕاستی بێت یان خەیاڵ گرێتدا بەهەستەکانەوە دوپاتتکردەوە ئەوا ئەو کارە دەبێتە نەریت، بۆیە هەر شتێك بخەیتە بەردەمی ئاوەز ئەو هەڵدەسێت بەتۆمارکردنی گەر دوپاتتکردەوە ئاوەز ئەنباری دەکاتو دەبێت بەخوو.

ئاوەزی ئاگا تەرکیز دەکاتە سەر ئاوەڕۆك دەرك بەزانیاریەکان دەکات پاشان هەڵدەسێت بەشیکارکردنیان، سڕینەوە، گشتاندن، شێواندن، خەیاڵ کردن، هەر بە تەرکیزکردنت لەسەر شتێك، بەپێی یاسای تەرکیز: هەر شتێك تەرکیزی لەسەر

بکەیت کاردەکاتە سەر هەستەکانت ڕەفتارەکانت،
ئاوەز هەڵدەستێت بەکردنی سێ کردار:
هەڵوەشاندنەوەی هەموو شتەکان جگە لەوەیکە
بەتەواوی تەرکیزی دەکەیتە سەر بۆت دەگشتێنێت،
کۆمەکی خەیاڵکردنت دەکات، زانیاریەکان دەشێوێنێت.

شێواندنی زانیاریەکان:

واتە ئەگەر کەسێك چیرۆکێکی بۆ تکێڕایەوە، تۆش بۆ کەسێکی دیکەت گێڕایەوە، هەرگیز وەکو ئەوەی بۆت گێڕدراوەتەوە تۆناتوانی کتومت بیگێڕیتەوە هەڵدەسیت بەشێواندنی لێی کەمو زیاد دەکەیت بەڕەفتارو دەربڕینەکانت بۆچوونەکانت، دەربڕینەکانی ڕوخسارت هێماکانت، واتە کەسایەتی خودی خۆت بۆ ئەو گێڕانەوەیە سەرباردەکەیت.

ئەرکە کرداریەکان:

گرنگترینی ئەو ئاستەنگانە چین کەرووبەڕووت ئەبنەوە لەپێناو مسۆگەرکردنی ئامانجەکانتدا؟

* .....
* .....
* .....

گرنگیەکانی ئاوەزی ئاگا(العقل الواعی)

(من)و ئاستەنگەکانی ژیان لیک بترازێنە تۆ بەڕیزترین بەدیهێنراوەکانی پەروەردگاریت، تۆیت ئاسمانەکان و زەوی و هەر چی لەنێوانیاندایە ملکەچن بۆ ت...ز

کارەکانی ئاوەزی ئاگا:

- زانینی زانیاریەکان.
- گەشتن بەشیکارکردنی
- بەراورد کردن.
- بڕیاردان

ئاوەزی ئاگا چوار ئەرکی هەیە:

ئەرکی یەکەم: زانیاری بزانێت.

ئەرکی دووەم: بەگەشتنی بەشیکارکردن هەڵدەسێت بەسێ ئەرك: سڕینەوە(چونکە ئاوەز ناتوانێ لەیەك کاتدا ئەرکێزو بیرکردنەوە تەنها لەیەك شتدا نەبێت بکات لەکاتێکی دیاریکراودا بکات پشت دەبەستێ بەیادگە دوایەکەکان ، کاری یەکەم وەردەگرێ پاشان ئەوەیکە بەدوایدا دێت بەوشێوەیە، گشتاندن، شێواندن.

ئەرکی سێیەم: بەراوردکردن.

ئەركی چوارەم: بڕیاردان.

پاشان بڕیارەكان و فەرمانەكان دەگوێزرێنەوە بۆ ئەست...

(العقـل الاواعـی) كۆگـای دۆسـیەكانی ئـاوەز تـەنها بـەوتنی ووشـەی شكسـت، دەسـبەجێ دۆسـیەی شكسـتێ بۆ دەكرێتـەوە یـان وتنـی ووشـەی شـادی و بـەوجۆرە، كێ هۆكاری ئەو دۆسیانەیە؟ تەنها تۆیت.

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: "وفي انفسـكم افـلا تبصـرون..."الذاریات ٢١ كـێ دەتوانـێ ئـەو دۆسـیانە بگۆڕێـت دوبـارە هـەر تۆیـت توانـای گۆڕینـت هەیـە، خـوای گـەورە دەفـەرموێت :"ان الله لایغـیرو مـابقوم حتى یغیروا مابانفسهم" الرعد ١١

دۆسیە ئاوەزیـەكان بگـۆڕە، ژیانـت دەگـۆڕێ، ئەمـە چـۆن دەبێت، بیركردنەوەكانت بگۆڕە....

یاساکانی نەست(العقل الاواعی)

نەست خاوەنی یاساکانی ئاوەزی ناوەکیە کە پێکهاتوون لە٦٧٢ یاسا.

یەکەم:

یاسای چالاکیەکانی ئاوەزی ناوەکیە.

بیرلە هەر شتێك بکەیتەوە ئەو دەقەکەی دەڵێت فراوان دەبێتو زیاد دەکات لەهەمانجۆر، کاتێ بیر لەشتێك دەکەیتەوە دوای زانینت دەستت کردبە شیکارکردن بڕیارتدا چۆن بیناسیت، کاتێ دەگوێزرێتەوە بۆ نەست ئایا هۆکاری زیادبوونو فراوان بوونەکەی لەهەمان چەشن چییە؟

ئەوە ئاوەزە چونکە دۆسیەکانی ئاوەزت بۆ دەکاتەوە کەپەیوەندیدارە بەهەمان ئەو شتەوە لەڕۆژی هاتنە دنیاتەوە تائەمکاتەی بیری لێدەکەیتەوە، چونکە ئەو شتانەی هاوچەشنی یەکترین دەخرێنە دۆسیەیەکی تایبەتیەوە، ئەگەر توڕە بوویت دۆسیەی توڕەبوونت بۆ دەکرێتەوە، هەر کاتێکی دیکەش توڕە بوویتەوە هەمان ئەو دۆسیەیەت بۆ دەکرێتەوە، تیایدا هەستەکانو بیرکردنەوەکان کەڵەکە دەبن.

دووەم:

یاسای هۆو کاریگەری:

هەر هێندەی بیرت لەشتێك کردەوە، دەستبەجی دۆسیەکەی ئەوو هەمان ئەو دۆسیانەی پەیوەندیدارن دەکرێنەوە، ئاوەز بەو هۆکارانە دەزانێت کەبوونەتە هۆی کرانەوەی ئەمەش بەیاسای هۆو دەرەنجام، یان کردارو پەرچەکردار ناودەبرێت.

سێیەم

یاسای بیرکردنەوەی یەکسان

ئەگەر لەکەسێك تورەبوویت، بیرت لێکردەوە، ئەوکاتە ئاوەز هەموو ئەودۆسیە خراپانەت بۆ دەکاتەوە کەپەیوەندیدارن پێیەوە، هەموو ئەو شتە باشانەی پەیوەندیدارن پێیەوە دەیسرێتەوە، پاشان ئەو دۆسیە خراپانەت بۆ دەکاتەوە دەربارەی هەر کەسێك پەیوەندیەکی هەبێت بەوکەسەی تۆ لێی تورە بوویت، گەر لەبەرێوەبەری کارەکەت تورە بوویت، ئاوەز دۆسیە خراپەکانت بۆ دەکاتەوە کەپەیوەندیدارە بەو بەرێوەبەرەوە ئیدی هەموو دۆسیە نوێیەکان دەسرێتەوە، پاشان فایلە خراپە پەیوەندیدارەکانی هاورێکانی ئەو دەکاتەوە، پاشان ئەو دۆسیانەی پەیوەندیدارن بە هاوەڵە گشتیەکانیەوە لەکار لەیانە،

لەو جۆرە شتانە.

ئاوەز هەموو ئەو دۆسیانەت بۆ دەکاتەوە کەهەمان چەشنن یاسای کێشکردن واتە ئەگەر بیرت لەشتێك کردەوە ئەوا کێشت دەکات، چونکە لێی ورد بوویتەوە پەیبیت پێ بردووە ئەویشت بۆ کێش دەبێت لەچەشنی خۆی، ئەگەر نیگەران بوویت ئاوەزت پەی بەوە برد زانیاریت لەسەری هەبوو شیکارت بۆ کرد بڕیارتدا چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، ئەوا توانای ناسینەوەی کەسانی دیکەت هەیە کەنیگەرانن لەنێو خەڵکیدا شتەکان بەرەو تۆ کێش دەبن لەچەشنی خۆت چەشنی بیرکردنەوەکانت.

چوارەم:

یاسای دوپاتکردنەوە:

ئەگەر بیرلێکردنەوەت دوپاتکردەوە، خەیاڵکردنی لەناخی تۆ دا پێکدێت، پاشان لەهەمان چەشنی بڕیارەکەت هەستەکانت بەتین دەبزوێنن، هەستەکانیش کاردانەوەی خۆیان لەسەر فسیۆلۆژیای جەستە دەبێت، دەربڕینەکانی ڕوخسار بزاڤ و نواندنی ڕەفتار ئەمانە سەرجەمیان لەناختدا کاردەکەن تەنها هێندەی دەرك بەمەسەلەیەك بکەیت و تەرکیزی لەسەر بکەیت.

هەر گیز مەڵێ من تورەم، من خەمبارم، من دۆڕاووم

بەلام بڵێ: شتێك هەیە تورەم دەكات ، بابەتێك هەب پێی خەمبار دەبم، چونكە ئەم ووشەی(من)ە لەشوێنو كاتو وزەو مادەدا دەبێت ئەوەش پێكهاتەكانی كۆنتمە، كاریگەری لەسەر مرۆڤ دەبێت، ئەگەر وتت (من دۆڕاووم)ئەتوت دۆڕاویەك هەیە پێویستی بەلادانی هۆكارەكانێتی، ئەگەر شتەكانت نەخستە قاڵبی خۆیانەوە وتت(من دۆڕاووم) ئەوە زانیارییە كاردەكاتە سەر هەر یەكە لەشوێن، كات، وزە، مادە...

(من)و ئاستەنگەكانی ژیان لێك بترازێنە تۆبەرێزترین بەدیهێنراوەكانی پەروەردگاریت، تۆیت ئاسمانەكان و زەوی و هەر چی لەنێوانیاندایە ملكەچن بۆ ت، لەمێشكی تۆ دا ١٥٠ ملیار خانەی ئاوەز هەیە ئەگەر وتت من پەرێشان و نیگەرانم ئەوا مێشك ئەو زانیاریە تۆمار دەكات هەموو ئەو بیركردنەوە و هەستە پەیوەندیدارەكانت پێدەبەخشێت.

ئەگەر لەتاقیكردنەوەیەكدا بوویت خۆتت بەپەرێشان دەبینی، هەروەها لەهەڵسوكەوتت لەگەڵ خەڵكیدا لەدیدەنیەكانی ئەزموونی كار، ئەو زانیاریەو بیركردنەوانەی بەمێشكی خۆتی دەسپێریت بیركردنەوەو هەستگەل هەمان چەشنت بۆ دەردەچێت.

ئەرکی کرداری:

ئایا بەکاربردنی ئاوەزی سۆزداری بەسەر تۆ دا زاڵە یان ئاوەزی شیکاری؟

چۆن پەرە ئەدەیت بەئاوەزی شیکاری؟

❋ .....

❋ .....

❋ .....

بنەمای زاڵبوون بەسەر هەستەکاندا

به بەو گۆڕانکارییەی دەتەوێ لەجیهاندا بیبینیت.... گاندی

هاوسەنگی ڕۆحانی

یەکەمین هۆکارێک هاوکاری مرۆڤدەکات بۆ زاڵبوون بەسەر هەستەکانیدا هاوسەنگبوونی ڕۆحیە، بنەمای شادمانی هەمیشەییە، هۆکاری ئەوەش کاتێ پەیبردنەکانت دەبێتە ڕۆحانی، بیرکردنەوەکانیشت ڕۆحی دەبن، تەرکیزت ڕۆحانی دەبن، هەستەکانت، ڕەفتارەکانت ڕۆحانی دەبن بەدوایاندا دەرەنجامەکانت ڕۆحانی دەبن. کاتێ کەسێك دەبێتە کەسێکی ڕۆحی لەمامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵکیدا سینە فراوان دەبێت بۆ ئەوەی خوای گەورە لەخۆی ڕازی بکات ، ڕەفتاری باش‌و نەرم‌و نیان‌و خۆشەویست‌و بەخشندە دەبێت، هاوسەنگی ڕۆحی ڕەفتارەکانی مرۆڤ بەرەو باڵا دەبات، هەر کاتێ پەیوەندی لەنێوانی بەندەو بەدیهێنەرەکەیدا چاك بێت ئەوا کاردانەوەی دەبێت لەسەر ئەو پەیوەندیەی بەندەکە هەیەتی لەگەڵ خەڵکیدا، دەبینیت کۆمەکی هەژاران دەکات دڵنەوایی بێنەوایان دەکات بەزەیی بەبچوکەکاندا دێتەوە ڕێز لەگەورەکان دەگرێت.

چونە ژێرباری بەرپرسیتی ژیانت دەسپێکی زاڵبوونە بەسەر خۆددا

گرنگترین بنەماکانی داتای دەماری: ڕێزداریو قبوولکردنی خەڵکیە بەوجۆرەی کەهەن(من بەرپرسم لەناوەزی خۆم، بۆیە بەرپرسم لەدەرەنجامی کردارەکانم چونکە ئاوەز بیرکردنەوەکانی خۆی لەسەر دوایین ئەزموون بوونیات ئەنێت، پاشان مامەڵە لەگەڵ ئەزموونە نوێیەکاندا دەکات بەو بیرکردنەوانە دەستپێدەکات، خودی مرۆڤ بەرپرسیارە لەئاراستەکردنی وزەکانی چونکە بەرپرسە لەبیرکردنەوەکانی، هەر کە بیری لەبیرۆکەیەک کردەوە دەیگۆڕێت بۆ وزە، ئەو وزەیەش ئاراستەیەک وەردەگرێت بەرەو ڕەفتارو دەرەنجامێک لەجۆری بیرکردنەوەکە....

هەستەکان لەدروستکراوی تۆن تۆ بەرپرسیت لەدەسبەسەراگرتنیان، هەستەکانو بیرکردنەوەو پەیبردنەکان نیت جیاوازی بکە لەنێوان خۆتو هەر شتێکی دیکەی ئەم ژیانە ووشەی (من) مەڵێو بەدوایدا هەر وشەیەکی دیکەی سلبی وەک بێچارە، دۆڕاو، پەرێشان، چونکە ئەم وشانە گوزارش لەدۆخێکی کتوپڕی مرۆڤ دەکەن کەگرێدراوی چالاکیەکانی ژیان و تەنگەژەکانە، دوای ئەوەی وتت(من) شتێکی ئیجابی

بڵێ دیاره بەقازانجی خۆت دەشکێتەوه، مێشك ئەو زانیارانە ئەنبار دەكات كەتۆ دەیدەیتێ پاشان لەهاوشێوەی ئەوەت بۆ دەردەكاتەوه.

كاتێ ڕوبەڕوی مەسەلەیەك دەبیتەوه یان هەڵوێستە هاوشێوەكانی ئاوەزیش هەمان بیرو هەستت دەداتەوه، بۆیە تێبینی بیركردنەوەكانت بكە، دەگۆڕێن بۆ ووشەكان، بۆ وتەكان، بەخولی خۆی دەگۆڕێت بۆ كردارو ڕەفتارەكان پاشان دەرەنجام ئەدات بەدەستەوه بەتێبینی كردنی بیركردنەوەكانت ڕێڕەوی ژیانت دەگۆڕێ، پاشان دەگەڕێمەوه پێت دەڵێمەوه(پەیبردنت بۆ هەر شتێك دەسپێكی گۆڕانە) هەولی گۆڕانی خەڵكی مەدە بەڵكو لەناخی خۆتەوه دەسبەكاربە.

گاندی دەڵێت:

بە بەو گۆڕانەی دەتەوێ لەجیهاندا بەدی بكەیت

دەبێت ئەو گۆڕانە لەسەر بەهای كەسەكە دامەزرابێت كەبوونی هەیە لەتێگەیشتنی خودیدا، ناكرێ كەسەكە بگۆڕێت و گۆڕانەكەش بەردەوام بێت تەنها مەگەر ئەو گۆڕانە دامەزراوی سەر بەهاكانی بێت و لەناخیدا بێت، كەسێك ناتوانێ بگۆڕێت گەر بۆ ماوەیەك كاریگەریت لەسەری هەبێت بێنەوەی ئەو گۆڕانە هەڵقوڵاوی ناخی

خۆی بێت.

توانای گۆڕینیت نییە بەڵام دەتوانی هاوکاری بکەیت بۆ گۆڕانی خۆی، بەوەیکە ئاسۆکانی بۆ فراوان بکەیت فێری بکەیت چۆن بڕیار بدات ، چۆن ململانێ لەگەڵ ئاستەنگەکاندا بکات، کاتێ بەرپرسیارێتی ژیانت لەئەستۆ دەگریت ، لەکارێکدا توشی دارمان دەبیت لەوکاتە لۆمەی کەسانی دیکە مەکە تاوانەکان مەکەرە ئەستۆی ئەوان، بەڵکو بەدوای هۆکاری ئەو دارمانەدا بگەڕێ لەسەر ڕێگەی خۆت لایان بدەو هەڵەکانت ڕاست بکەرەوە.

ئەو کەسەی دەچێتە ژێرباری بەرپرسیتیەوە سورە لەسەر ئەوەی پەند لەهەڵەکانی وەرگرێت کاتەکانی بەرهەمدار دەکات کارامەیی و بەرتواناکانی چاك دەکات وزەو تواناکانی خۆی وەگەڕدەخات.

ئەوە کەسێکە خاوەنی ئامانجگەلێکی بەرزو خەونێکی ڕوونە، خۆڕاگرە لەبەردەم ئاستەنگەکاندا کاردەکات بۆ لادانی کۆسپ و لەمپەرەکان ئەوانەی ڕێگەیان لێ تەنگ کردۆتەوە نائومێد نییەو نیگەران نابێت لۆمەی کەسیش ناکات بەڵکو دەسبەکارەو هەوڵدەدات و کۆڵنەدەرە.

گەر دەتەوێ هاوکاری خەڵکی بکەیت بابەپێی ڕەفتاری ئەوان بێت نەك ڕەفتاری تۆ، زۆریان لێمەکە

هەر نەبێ ئەوە بکەن، بەڵکو هاوکاریان بکە بۆ گەشەپێدانی کارامەییەکانیان، بەرتواناییەکانیان بۆ خستنگەڕی هێزو تواناکانیان.

وریابە مەعنەویاتیان تێک نەشکێنیت یان ڕەشبینی لەناخیاندا دروست مەکە، با گوێیەکانیان جگە لەوشەی باش هیچ نەبیستێت وتەو دەربڕین کاریگەری بەتینی هەیە، هەر بەووشەیە خوای گەورە پێغەمبەری ناردووە تەنها بەووشەیە دادوەری و ئاشتی بەرقەرارە هەر بە ووشەیە جەنگو داگیرکاری بەرپادەبێت، بەهۆیەوە هاوسەرگیری دێتە کایەوە جیابوونەوە ڕودەدات.

کەواتە هەوڵی گۆڕینی کەسانی دیکە مەدە بەڵکو لەخودی خۆتەوە دەسبەکاربە بزانە هەر چەن ئەو ئاستەنگانە قورس بن ڕوبەڕوت دەبنەوە چارەسەری هەیەو دەکرێ لەناخی خۆتدابن.

یەکێک لەپزیشکە دەروونناسەکان دەڵێت: "**هەموو کێشەیەک لەڕیشەکەی خۆیدا چارەسەری هەیە.**"

ئەگەر ڕیزبەندی ئەندامەکانیت گۆڕی ئەوکاتە نەتوانیت بگەیتە چارەسەرکردنەکەی کاری گۆڕینەکە وەکو ئەوەیە ووشەی(الالم) بگۆڕیت بۆ ووشەی(امال) هەموو ئاستەنگێک لەئاستەنگەکانی ژیان چارەسەرەکە

لەخۆیدا حەشاردراوە.

هۆکـــاری ئەمەشـــە ئـــەم ئاســـتەنگانە دیـــاری پـــەروەردگارن، فێـــری ئارامگرتنـــت دەکـــەن، فێـــری هـــەڵکردن و گونجانـــدنت دەکـــەن لەگـــەڵ دۆخـــەکانی ژیانـــدا، پابەنـــدیی و ڕێکـــی، لەگـــەڵ هـــەموو دەردێکـــدا دەوایـــەك هەیـــە، خـــوای گـــەورە ڕەحمـــەتی لەنەفســـی خۆیـــدا نوســـیوە، ســـتەمی لـــەخۆی حـــەرام کـــردووە، هـــیچ کێشەیەکیش بەبێ چارەسەر نابێت.

کارەکـان بخـەرە نێـو قـاڵبی تایبـەتی خۆیانـەوە، لەگـەڵ ئاستەنگەکانی ژیانـدا بگونجـێ بـەپێی قـەبارەی خۆیـان، گـەر نـاکۆکی کەوتـە نێـوانی تـۆو کەسـێکی دیکـەوە تووڕەبوویت، مـەڵێ من لـە فـلان تووڕەبووم، بـەڵکو تـۆ لـەو ڕەفتـارەی ئـەو تـووڕە بوویـت یـان لـەو قسـەیەی پێـی وتویـت، کاتـێ کێشـەکەت دیـاریکرد بـەوردی، مەزەنـدەی ئاستەنگەکەت کـرد بـەوردی بـەبێ گشـاتاندن و زیـادەڕۆیی دەزانیـت تـۆ بەڕاسـتی لەوکەسـە تووڕەنـەبوویت بـەڵکو لەڕەفتارەکـەی تـووڕە بوویـت ، ئـەم ڕەفتـارەش هـەڵگری پەیامەکەتـە دەبـێ لێـی تێبگـەیت و چارەی بـۆ بکـەیت کاتـــێ بـــەوجۆرە دەبیـــت توانـــای زیـــاترت دەبێـــت لەپەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵکیدا.

هـەموو هەسـتێك هـەڵگری پەیامێکـە، بیزانـە، ئەسـت

بەرپرسی هەستەکانە، ئاوەزی شیکاری بەرپرسی بیرکردنەوە، نرخاندن، لۆژیکە، کاتێ بوونی پەیامەکەت زانی، ئەوا بەئاوەزی شیکاری بیردەکەیتەوە، مادامیش ئاوەزی شیکاری لەدۆخی کارکردندایە، ئەوا ئاوەزی سۆزداری دەچێتە دۆخی خاوبوونەوەوە، کاتێ چێژ لەکارامەیی ناسینی هەستەکانت دەبینیت هەستەکانیش دەبنە هەستگەلێکی ئیجابیانە.

کارل یونج، لەکتێبی : بەکارهێنراوە ئیجابیو سلبیەکان لەدەروونناسیدا، دەستەواژەیەکی زۆر گرنگو بەناوی هەیە ئەویش پارێزگاری بکە لەکارامەیی واز لەهەستە سلبیەکان بێنە... هەستەکان پەیرەوی جۆری بیرکردنەوەکان دەکەن هەر کە پارێزگاریت کرد لەکارامەیی هەستەکانیش دەبنە هەستگەلێکی ئیجابی، هەستە سلبیەکان خۆیان حەشار ئەدەن، کۆمەلێك هەستگەلی دیکە جێگەیان دەگرنەوە بۆ ئەوەی بگونجێن لەگەڵ پەیبردنو بیرکردنەوە نوێیەکاندا.

کاتێ هەوڵ دەخەیتەگەڕ بۆ کارێك، لەپڕ دەزانیت کارەکەت لێسەنراوەتەوە، دەبێت لەخۆت بپرسیت، لەم ئەزموونەوە چی فێربوویت؟

کاتێ بەهەر ئەزموونێکدا تێپەڕ دەبیت دەبێت ئەم پرسیارە لەخۆت بکەیت چونکە ئەمە شارەزایت پترتر

دەکات، وادەکات ئاوەزی شیکاریت بیربکاتەوە، شیبکاتەوە، بخەملێنێت، مادام ئاوەزی شیکاری هەڵدەسێت بەمکرداره ئیجابیانە هەستە سلبیەکان خۆیان دەشارنەوە.

هەموو کەسێك باشترین هەڵبژاردنی لەئێستادا دەکات، ئەمەش بەگریمانەی پێنجەم دێت لەداتای دەمارەکاندا، بەو مانایەی کەسێکی دانیشتوی بەردەمی تەلەفزیۆن ئەوەی هەڵبژاردووە ئەوەش باشترین هەڵبژاردنە بۆ ئەوکەسە، هەڵبژاردەیەکی باشتری نیشان بدە، فێریبکە چۆن بیربکاتەوە پاشان شتێکی لەبارتر هەڵدەبژێرێت بەلام ئێستا ئەوەی هەڵبژاردووە ڕەخنە لەهەڵبژاردنەکەی مەگرە بەڵکو ئاسۆی بۆ فراوانبکە، چەن هەڵبژاردنێکی جۆراوجۆر بخەرە بەردەمی جێگرەوەی جۆراوجۆری بۆ نمایش بکە.

ئەرکی کرداری:

گرنگیەکانی هاوسەنگی ڕۆحیت زانی، ئەو هۆکارانە چین جێبەجێیان بکەیت بۆ قووڵبوونەوەی ئەو پەیوەندیە ڕۆحیەی نێوان تۆو پەروەردگار!

* .....
* .....
* .....

چۆن مامەڵە لەگەڵ هەستەکانمدا بکەم ؟

هەندێجار تۆ سینە فراوان دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن، لەهەموو کاتێکدا لێبووردەبە، هەندێجار بەخشندە دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن لەهەموو حاڵێکدا بەخشندەبە، هەندێجار تۆ هەندێ کەست خۆشدەوێت نکوڵی لێدەکەن تۆ خۆشت بووێن لەهەموو حاڵێکدا چونکە ئەمە نێوانی تۆو پەروەردگارە... دایکە تریزا

چۆن مامەڵە لەگەڵ هەستەکانمدا بکەم؟

پێویستە مامەڵە لەگەڵ هەستەکاندا لەکاتێکدا بکەیت ڕوئەدات ئەوکاتە لێی سودمەندبیت، کاتێ هەستێکی سلبی داگیری کردیت مامەڵەت لەگەڵدا نەکرد، ئەوکاتە کاریگەری ئەو هەستە بەردەوام دەبێت لەگەڵ بەسالاچونی تەمەندا ئەو هەستەش زیاد ئەکات، بەلام هەر کە مامەڵەت لەگەڵ هەستەکەدا کرد لەکاتی ڕودانیدا ئەوکاتە ئەگۆڕێت بۆ کارامەیی، بۆیە مەچۆرە سەرتەختی نوستنەکەت بەکۆڵێ هەستی سلبیەوە بەلکو هەستەکانت خاوێن بکەرەوە بەر لەنوستن، تاکو لەکاتی نوستندا ئاوەزت ماندوو نەبێت کاتێک بێدار بوویتەوە تۆ ماندوو شەکەتیت، پێدەچێت تۆ دەکاتژێر یان زیاتر نوستبیت بۆیە لەهەستەکانتەوە فێربەو

لێیان سودمەند ببە.

هەر بەئەنجامدانی ئەو کارە هەستە سلبیەکان ووندەبن، هەمیشە لەخۆت بپرسە: چی ڕوویداوە؟چۆن لەمە سودمەند ببم؟لەم ئەزموونەوە چی فێربووم؟

بۆ نمونە: گەر یەکێك لەهاوڕێکانت فێڵی لێکردیت جیاوازی لەنێوان خۆیی و ڕەفتارەکەیدا بکە، لەوانەیە جارێکی دیکە لەگەڵیدا مامەڵە بکەیتەوە، بەڵام ئەمجارەیان بەوریاییەوە، لەو ئەزموونە پەند وەرگرە، بزانە گەر لەگەڵ هەستەکەدا نەگونجێیت ڕاستەخۆ هەستیت بەئەنجامدانی ئەوەیان زیانت پێدەگەیەنێت، کاریگەرییەکی سلبیشی دەبێت لەسەر تەندروستی دەرونی و جەستەییت، کاتێ ئەو هەستە سلبیە لەناختدا هەڵدەگریت ئەوا تۆ وزەیەکی زیانبەخشت هەلگرتوە بۆ وێرانکردنی جەستەی خۆت، ئەمانەش دەبنە هۆی جەڵتەو وەستاندنی دڵەکەت.

بۆ هەموو هەستێك پێکهاتەی خۆی هەیە، زانینت بەو پێکهاتانە واتلێدەکات بەتوانابیت لەزاڵبوونت بەسەر خۆدا، ئەگەر پێکهاتەی هەر ئەزموونێکت گۆڕی ئەوا ئەزموونەکەشت گۆڕیوە، لەئێستادا بۆی تۆ لەڕابردودا نیت، یان لەداهاتودا نیت، بزانە ئەوساتەوەختەی تێیدا دەژیت جارێکی دیکە دووبارە نابێتەوە گەر ڕۆشتیت

ناگەڕێیتەوە، لەئێستادا بژیو کاتت بەفیڕۆ مەدە، مادام تۆ دەژیت لەم ژیانەدا بەهەر جۆرێک بیت، با بەشادمانی بێت، با بە نایابی بێت لەنێوانی ڕقو قینو چاوچنۆکیدا لەدەستی خۆتی دەرمەکە.

دایکە تریزا دەڵێت: هەندێجار تۆ سینە فراوان دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن، لەهەموو کاتێکدا لێبووردەبە

هەندێجار بەخشندە دەبیت خەڵکی نکوڵی لێدەکەن

لەهەموو حاڵێکدا بەخشندەبە

هەندێجار تۆ هەندێ کەست خۆشدەوێت نکوڵی لێدەکەن تۆ خۆشت بووێن، لەهەموو حاڵێکدا چونکە ئەمە نێوانی تۆو پەروەردگارە...

خەندە بکەو پێبکەنە، پێکەنین یارمەتی دەردانی ئەنزۆفین ئەدات لەلەشدا، لەدەردانی ئەردینالین کەمدەکاتەوە، بەوەش حاڵی ئەندامەکانی لەشت باشتر دەبن ڕێژەیەکی زیاتر ئۆکسجین بۆ مێشک دەنێرن، ئەویش بەباشترین شێوە هەڵدەسێت بەئەرکەکانی، بەلام کاتێ بەپەژارەوە دەژیت پێچەوانەی ئەو حاڵەتە دێتە دی باری لەشت خراپ دەبێت.

ئامادەی یەکێك لەکۆنگرەکان بووم لەدوبەی بڕیاربوو سیمینارەکەم لەبارەی فەلسەفەی سەرکەوتنو ستراتیژەی خۆشەویستی بێت، هەر کە چومە نێو

مۆڵەکەوە چاووم کەوت بەیەکێك لەئامادەبووان، خەندەیەکم بۆ کرد، ئەو بێزارو گرژومۆن بوو، منیش لەتەنیشتیەوە دانیشتم، پاشان بانگ کرام بۆ لێدوانەکەم، پیاوەکە کەزانی من ئەو کەسەم لێدوانەکە ئەدەم سەرسامی بەدەموچاویەوە دەرکەوت بۆیە بڕیارمدا دەربارەی خەندەو پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی و ستراتیژەی خۆشەویستی بدوێم.

زەردەخەنە لەڕوی براکەتدا چاکەیە، هەر وەك چۆن ناتوانی بەدەستی داخراوەوە تەوقە لەگەڵ خەڵکیدا بکەیت، بەهەمانشێوەش ناتوانی بەناوچەوانی گرژومۆنەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەیت..

ئەرکی کرداری:

ئایا پێت وایە لەتوانی مرۆڤ دا هەبێت بتوانێ خاڵی لاوازی بگۆڕێت بۆ خاڵی هێز؟

چۆن بەسەر هەستەکانماندا زاڵ بین؟

لەڕاستیدا گۆڕینی ڕابردوو بەهێزترین فاکتەرە دەکرێ لەژیاندا گۆڕانکاری پێدروست بکەیت.

زاڵبوون بەسەر هەستەکاندا

یەکەم: زاڵبوون بەسەر فسیۆلۆژیای جەستە.

دەربڕینەکانی ڕوخسار

جوڵەکانی جەستە.

دووەم: گونجاندنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ هەستدا.

سێیەم: گۆڕینی نواندنی ناوەکی، گۆڕینی خۆدواندن ڕیزبەندی بیرکردنەوەو ووشەکان.

چوارەم: تەرکیزکردنی ئامانجەکان، گۆڕینی واقیع، خەیاڵکردنی داهێنەرانە.

ناتوانی واقیعێک بگۆڕیت بەلام دەتوانی پەیردنت بۆ واقیعێک بگۆڕیت، بەوەش واقیع دێتە قۆناغی گۆڕانەوە، پاشان خاوبوونەوە خەندەی ناوەکی.

یەکەم: زاڵبوون بەسەر فسیۆلۆژیای جەستەدا:

* **هەناسـەدان:** مێشـک بەئۆکسـجین دەژی بـڕی ٣٢٪ ئـەو ئۆکسجینەی دەچـێتە نێـو سییەکانەوە ئـەو وەریدەگرێت.

* جوڵـەی جەسـتەو دەبڕینـەکانی ڕوخسـار، گـەر بـیرت لـەگرفتێك کـردەوە ئـەویش داگیرتـدەکات، بـەقووڵی و بەهێواشـی هەناسـەیەك هەڵمـژە، پاشـان هەناسـەکە بـەهێزێك بـدەرەوە ٢جـار، وێنـای خۆشـی و کامـەرانی لەسـەر ڕوخسـارت بکێشـە، بیرلەکەسێك یـان شـتێك بکـەرەوە دڵخۆشـت بکـات، یـان بگـەڕێوە بـیر لەکێشـەکە بکـەرەوە، توانـای خـۆت دەبینیتـەوە بـۆ چارەسەرکردنی.

بۆیـە ئازیمـان پێغەمبـەر(ص) ڕێنمایمـان دەکـات بـۆ گـۆڕینی دۆخـی جەسـتەمان، گـەر بـەپێوەبوویت دانیشـە،گەر دانیشـتوبوویت ڕاکشـێ، دەسـنوێژێك بگـرە دەبینـی بـاری لەشـت دەگـۆڕێ بـۆ خاوبوونـەوە دوورکەوتنەوە لەبیرە سلبیەکان.

دووەم:

هەسـتەکان دەمـان دوێـنن هـەڵگری پـەیامێکن، لـەخۆت بپرسە: ئەم هەستە بۆ داگیرمدەکات؟

بۆ چی من توڕەم؟

ئەوبیرۆکەیە چییە ئەم هەستانە دەیانهێنێتە بوون؟

ئەگەر هەستەکان سلبی بوون ئەوا بیرکردنەوەی سلبیش دێننە گۆڕێ، تۆ پێویستە بیانگۆڕیت، ئەم هەستانە چۆن بەکاردەبەیت؟

هەموو ئەم پرسیارانە لەناوەڕۆکی شیکاریەوە سەرچاوە دەگرن، بەدوایدا گەر لەخۆت بپرسیت ئەواتۆ دەیانگۆڕیت بۆ کارامەیی و هێز.

چی دەکەیت بۆ ئەوەی هەستە سلبیەکان ونبن؟

بگەڕێوە بۆ خاڵی دەسپێکردن، باری لەشت بگۆڕە، دەبڕینەکانی ڕوخسارت بگۆڕە، هەناسەکانت ڕێکبخە، تەرکیز بکەرە سەر چارەسەر بەرپرسێتی ئەو هەستانە لەئەستۆ بگرە کەشەرمەزارت ئەکەن، تۆ هۆکاری هەست پێکردنیتی، ، گەر زاڵنەبیت بەسەر ئەم هەستانەدا زیاد دەکاتو فراوان دەبێت لەچەشنی خۆی لەسەر ئەو شێوەیەی گونجاو نییە بۆ ت ئەنبار دەبێت.

گۆڕینی واقیعو خەیاڵکردنی داهێنەرانە، بەگریمانەی ئەوەی خۆتت بۆ ئامادەکردووە بۆ ئامادەبوونی کۆڕێکو درکاندنی وتەکانت، کاتی ئامادەبوت لەکۆڕەکەدا ئەوا دەربڕینو خودکاریەکانت سلبی دەبن.

لەکۆڕەکە دێیتە دەرەوە هەست بەپەستیو دلگرانی

دەکەیت، ئەم ئەزموونە دڵتەنگی کردیت، گەر لەدوای ئەوە هەڵوێستێکی هاوشێوەت بەسەردا بێت ئەوا ئاوەز ئەو دۆسیەیەت بۆ دەکاتەوە کە ئەزموونەکەی پێشوت تێدا هەڵگرتووە.

لێرەشەوە ترسێکی کۆمەڵایەتیت بۆ دروست دەبێت لەکۆبوونەوەکان، چونکە ئەو دۆسیەیە کراوەتەوەو دانەخراوە، گەر فێری ئەوەبوویت بەخەیاڵ واقیعێک بگۆڕیت دەبێت بگەڕێتەوە بۆ ڕابردوو بەکاتژێری دەروونی، ئەو دۆسیەیە بکەیتەوە دەربڕینەکانی ڕوخسارت جوڵەکانی جەستەت بەباشترین جۆری ڕودان بگۆڕیت گۆڕینی ڕێژەی هەناسەکانت ئەو وتانەی ئەتەوێ دەریانبڕیت، لەمەشەوە ئەو هەستانە دێنەگۆڕێ کەپەیوەندیدارن، بەمەش پەیبردنت دەگۆڕێ بۆ ئەو واقیعە، کاتێ ئاوەز ئەو دۆسیەیەی کردەوە دەبینێ پەیبردنو هەستکەلی نوێیان تێدایە، یان خەیاڵی داهاتوو بکە ئەو هەستگەلە نوێیە بخەرەکار، تاقیبکەرەوە کاتێ ڕووبەڕووی ئەو هەڵوێستە دەبیتەوە مێشکیش هەڵوێستەکانی کۆنو نوێ دەبینێتەوە لەنێوانیاندا هەستە بەهێزەکان هەڵدەبژێرێت ئەوانەی گرێدراوی بیرکردنەوەکانن کە پێداگریت لەسەر کردوون دوپاتت کردونەتەوە.

مەبەستیش لەو کردارە گۆڕینی پەیبردنە بۆ گۆڕینی واقیع، تۆ پەیبردنێکی نوێ دەدەیتە ئاوەز بۆ ئەوەی پەیبردنی نوێت پێ ببەخشێت، تۆ دۆخەکەی یەکەمجارت تێکشاند ئەنجا دۆخە نوێیەکە لەتەنیشتەوە دانا، بەبڕیاردان لەسەر دۆخە نوێیەکە ئەوا ئەریتی نوێ دێنەگۆڕێ، دۆخە کۆنەکان و ئەریتە پەیوەندیدارەکان خۆیان ووندەکەن ، بۆیە دەبێت لەدۆسییەکانی ئاوەزدا ئەوانە هەڵبگریت لەبەرژەوەندیت دەبن و ژیانت پێشدەخەن.

یادی ئەو تەنگژەیە بکەرەوە لەڕابردوا بەسەرت هاتووە بیرلە درێژەکەی بکەرەوە، وا بزانە ئێستا ڕوئەدات بزانە تاکو چ ئاستێك بێزارت ئەکات، پاشان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە سەیرێکی چوار دەوری خۆت بکە ئەمە پێی دەوترێ (شکاندنی دۆخ) یان دەرچوون لەدۆخی سلبی، دۆخ لەدوای دۆخ دروست مەکە، چونکە لەوانەیە دۆخی یەکەم سلبی بێت ئەوەش کاردەکاتە سەر ئەوەی دوای خۆی، لەخۆت بپرسە گەر بگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو بەهەمان ڕەوش مامەڵە دەکەیتەوە..

چاوەکانت بنوقێنە، خەیاڵی ڕابردوو بکەرەوە ئەوەی ئەتەوێ بیگۆڕە ، دەربڕینەکانی ڕوخسارت، باری لەشت، تێکڕای هەناسەکانت، بەباشترین شێوە خۆت بنوێنە، پاشان بگوێزەرەوەبۆ داهاتوو خۆت بخەرە هەڵوێستی هاوشێوەوە ئەوڕێکەیە بکرەبەر کەخوازیارێتی، تاکو هەست بەخۆشی دەکەیت، پاشان بگەڕێوە بۆ ئێستا، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە بەهێواشی پاشان لەسینەتەوە دەریکە دەرەوە بەهێزێك پاشان بیربکەرەوە چی بێزاری کردویت بینە هەست بەچی دەکەیت لەوبارەیەوە.

گۆڕینی ڕابردو لەڕاستیدا لەبەهێزترین ئەو شێوازانەیە کەدەکرێت ژیانی خۆتی پێبگۆڕیت.

سەرجەم بیردۆزەکانی سەردەم، هەستاوە بەدەرخستنی ستراتیژەی سەرکەوتوانە فێرکردنو وتنەوەیان بەخەڵکی ئەویش بەندە بە نواندنی نمونەیی مرۆڤی جیاواز.

ئەرکی کرداری:

کێ پیشەنگی تۆیە لەژیانتدا؟

بۆ چی ئەو پیشەنگەت هەڵبژاردوە؟

❋ ....

❋ ....

❋ .....

چۆن دەتوانی وەکو ئەوبیت یان لەو نزیک بیت؟

❋ .....

❋ .....

❋ .....

ستراتیژەی گۆڕینی هەستەکان:

پێویستە وزەو توانا ئاوەزیەکانت بەکاربەیت، ئەو ستراتیژانە بکە بەپاڵپشتی خۆت متمانەت بەخوای خۆت هەبێت ئەنجا بەخۆت..........

ستراتیژەی گۆڕینی هەستەکان:

چۆن دەتوانی ستراتیژە سلبیەکەت بدۆزیتەوە

١-بیرلە ئاستەنگەی ئێستای ژیانت بکەرەوە:

٢-وەك ئەوەی ئێستا ڕوئەدات تێیدا بژی پاشان چاوێك بەمانەدا بگێرەوە:

- دەربڕینەکانی ڕوخسارت
- جوڵەکانی لەشت
- هەناسەکانت
- خۆدواندن ڕیزبەندی بیرکردنەوەکان
- بیروباوەڕ

٣- دۆخەکە بشکێنە (هەناسەدانی قووڵ، سەیرکردنی ڕاست پاشان چەپ)

گۆڕینی بەپیرەدنی واقیع:

یەکەم:

بیرلە هەمان ئەزموون بکەرەوە پاشان لەخۆت بپرسە: ئەگەر بگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو، دەتوانم چ شتێك بسڕمەوە یان زیادی بکەم لەدەربڕینەکانمدا یان جوڵەکان، یان تێکرای هەناسەکان یان بیرکردنەوەکان یان بیروڕا!! بۆ ئەوەی دۆخەکە سەر لەبەر بگۆڕێت.

دووەم:

دەست بەگۆڕینەکە بکە(ئەو دەربڕینانەو باری لاشە

کەپەسەندی دەکەیت لەگەڵ تێکرای هەناسەکانت

کەئاسودەییت پێدەبەخشن خۆت بدوێنە بەشێوەیەکی ئیجابی

پاشان ڕیزبەندی بیرکردنەوەکانت بکە هاوکاریان بەبیروڕای

بەهێز بکە.

سێیەم:

ئەو بیروڕاو بیرکردنەوانە بەهەستگەلێکی ئیجابیانەوە

گرێبدەرەوە.

چوارەم:

پاشان دۆخەکە بشکێنە.

تاقیکردنەوە:

یەکەم: تاقیکردنەوەی یەکەم لەڕابردودا:

بەیادگەو خەیاڵت بگەڕێرەوە بۆ ڕابردوو ، بیرلە هەمان ئەزموون بکەرەوە، تێبینی جۆری هەستەکانت بکە، هەستگەلی نوێ دەبینیتەوە ئەوانەی حەزیان لێدەکەیت ، چونکە تۆ دەربڕینەکانو جوڵەکانو هەناسەکانو بیرو بۆچونەکانت گۆڕی.

دووەم: تاقیکردنەوەی دووەم لەداهاتودا

بەیادگە خۆت بگوێزەرەوە بۆ داهاتوو، خۆت بخەرە ئەو هەڵوێستەی دەکرێ وەکو هەڵوێستەکەی پێشوو بێت ئەوەی لەڕابردودا بەسەر هاتووە، پاشان ستراتیژە نوێیەکە بخەرەگەڕ، تێبینی هەستەکانت بکە، دەبینیت هەستەکانت بوون بەئیجابی، چونکە ئاوەزی مرۆیی بیرکردنەوەکانی لەسەر دوایین ئەزموون بوونیات ئەنێت.

پێویستە وزەو توانا ئاوەزیەکانت بەکاربەیت، ئەو ستراتیژانە بکە بەپاڵپشتی خۆت متمانەت بەخوای خۆت هەبێت ئەنجا بەخۆت..........

کەسی سەرکەوتوو کاتی خۆی بەفیڕۆ نادات لەگلەیی و گازندەکردندا، تۆ بەرپرسیت لەژیانی خۆت تۆ کەشتیەوانی ئەو کەشتیەیت، ژیانی تۆ کەشتی تۆیە، دەرەنجامە سلبیەکان وابەستەی هەستگەلی سلبین، دەرەنجامەکان ناگۆڕێن تاکو هەستەکانت نەگۆڕیت، هەموو کەسێك خاوەنی ڕابردویەکەدەرنجامی سلبی تێدا هەڵگیراوە، پێویستە پەند لەئەزموونەکانت وەرگریت ڕەوشی ژیانت بەرەو باشترین دۆخ بەریت.

چۆن دەکرێ لەکارگێڕیدا سود لەگەشە مرۆڤایەتیەکان وەربگیرێت؟

گەشـەی مرۆیـی لەگەشـەی خودیـەوە دەسـت پێـدەکات، گەشـە بەکارامـەیی و بەرتواناییـەکانت بـدە، فێربـە، بخوێنـەوە، بەدواداچـون بکـە، وابکـە سـبەینێ لـەدوێنێ باشـتر بێـت، سـەبارەت بەلایـەنی پیشـەییەوە پلانکێشـبە، هەڵسـەنگاندنت هـەبێت شـیکاری بکـە، ڕێککـاری بکـە، تـاکو باشترین دەرەنجامەکان مسۆگەر دەکەیت.

ئەرکی کرداری:

ئایا لەبەرنامەتدایە لەئایندەدا خۆت ڕۆشنبیر بکەیت؟

بەڵێ.

نەخێر.

گرنگترین ئەو کتێبانەی بەنیازیت بیانخوێنیتەوە بەپێی پێویست بوونت بەزانیاریەکانی:

* .....
* .....
* .....
* .....
* .....

ئازار پیاوی گەورە دروست ئەکات: گەر ئازار بوونی نەبووایە ئاسودەیش نەدەبوو، ئەگەر نیگەرانی نەبووایە مانای خۆشیمان نەدەزانی هەموو شتێک خاوەنی سیستم و هێزە.

ئایا ئازار کەسە گەورەکان دروستدەکات؟

کاریگەری ئازار چییە لەسەر دەرونی مرۆڤ؟

نوسینێکی زۆرم هەیە لەسەر (دینامیکیە التکیف النفسی) وەلامی پرسیارگەلێکم تێدا داونەتەوە، ڕونم کردۆتەوە ئەگەر پێچەوانەی مانا نەبێت ، ئەوا بۆ ماناش مانایەك نابێت، ئەگەر ئازار نەبێت، ئاسودەیش نابێت، ئەگەر نیگەرانی نەبێت مانای ئاسودەیمان نەدەزانی ، هەموو شتێك خاوەنی سیستەمو هێزێکە، چۆن بتوانین سەرکەوتوانە کێشی لەشمان دابەزێنین، بێئەوەی هیچ کاریتەیەکی لاوەکیمان توشبێت، یان جارێکی دیکە بکەڕێینەوە سەر کێش زۆری ؟ چۆن لەوەی فێر بووین سودمەند ببین بۆ مسۆگەر کردنی.

بۆ ئەوەی بتوانی کێشت دابەزێنیت، پێویستە بەچوار کرداری بنەڕەتی دەسبەکاربیت.

یەکەم:بیرکردنەوە

بیر لەو تەندروستیە چاکە بکەیتەوە کەخوازیاریتی.

دووەم:خەیاڵ کردن:

خەیاڵی خۆت بکەیت کێشی لەشت کەمی کردووە، ئەو وینا خەیاڵکراوە لەزەیندا هەڵگریت.

سێیەم: شێوازی خواردن، خواردنەوە، ئاوخواردنەوە.

ئاگاداری ئەو خواردنی ئەو خۆراکە بیت، خۆت لەوەمەگرەوە حەزی لێدەکەیت، چونکە ئەوە حەزلێبوونەکە زیاتر دەکات، هەر چیەکت دەوێت بەبڕیار، ئەوەی ناتەوێ هەر بەبڕیار، زیادە خۆری مەکە، لەش پێویستی بەئاو هەیە ڕێژەی ئاو لەپێکهاتەی جەستەدا دەگاتە٩٠٪.

چوارەم: ڕاهێنانە وەرزشیەکان:

ڕۆژانە بۆ ماوەی ٢٠ خولەکیش بێت هەروەها مەشقەکانی هەناسەدان بکە، دەستەکانت بخەسەر ئەملاولای کەمەرت، هەناسەیەکی قووڵ بەمێواشی هەڵمژە، ئەو هەناسەیە ساتێك لەسینەتدا بهێڵەرەوە، پاشان دەریبکە، لەگەڵ بژاردنی ژمارەکان یەك، دوو، سێ بەجۆرە..

ئەم مەشقە ماسولکەکانی سك بەهێز دەکات، چەورەیەکانی لەش دەتوێنێتەوە، لەسەر ئەم مەشقە بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوامبە، دەبینیت چوارچێوەی کەمەرت نزیکەی ١-٢ سم کەمی کردووە.

چۆن دەتوانین لەبەردەمی جەماوەرێکدا بەمتمانەوچەسپاویەوە بدوێین؛

دواندن لەبەردەمی جەماوەرێکدا یەکێکە لەمەترسیە مرۆییەکان وەك ترسان لەدۆڕان و نادیارو ڕەخنەگرتن ئاخاوتن، گاڵتەو سوکایەتی پێکردن، دەکرێ بەسەریدا سەرکەویت لەڕێگەی گەڕانەوەت بۆ ڕابردوو، پاشان گۆڕینی پەیبردن بەواقعی ڕابردوو، پاشان ژیان لە ئەزموونە نوێیەکەدا، پێ بەخشینی هێز، پاشان هەستە بە خەیاڵکردنی داهێنەرانە، خەیاڵی خۆت بکە لەئاییندەدا کەوتویتە هەڵوێستێکی سەختەوە، تۆ هاوسەنگیەکی تەواوت هەیە، ئەمە زیاتر لەجارێك دوبارە بکەرەوە، دەبینیت جەستەو ئاوەزت دەستی کردووە بەپەیڕەویکردنی داتایەکی نوێ، کاتێ ئامادەی ڕوبەڕوبوونەوەی بینەر دەبیت، وابکە لەزوترین کاتدا ئامادەبیت، بۆ ئەوەی نەبێتە حاڵەتیکی کتوپڕ، خەلکەکە ببینەو تەوقەیان لەتەکدا بکە، ، بۆ ئەوەی لەمپەری نێوان خۆت و خەلکی بشکێنیت، کاتێ لەبەردەم جەماوەردا وەستایت، چاو ببڕە ئەو کەسەی خۆشتدەوێ، یان ئەو ڕەخسارەت لا شیرینە، پاشان بازنەی سەیرکردنەکەت هێدی هێدی فراوان بکە.

چۆن لەخوێندندا سەرکەوتو دەبیت؟

ناتوانیت لەهیچ یەکێك لەبوارەکانی ژیاندا سەرکەوتو بیت گەرهاتو ئەوبوارەت بەدڵ نەبێت، ئەگەر ڕقت لەبوارێکی دیاریکراو بوو لەخوێندندا ئەوا دەکەویتو دەرناچیت، ماوەیەکی درێژ لەو بوارەدا دەمێنیتەوە، بەگریمانەی لەو بوارەدا سەرکەوتوبوویت وێڕای ئەوەی ڕقیشت لێیەتی، بەجێی دێڵیت سەرباری ئەوەی ڕقت لێیەتی.

لەئەزموونەکانت پەند وەرگرە، خەیاڵی خۆت بکە لەداهاتودا، بزانە ئەمە تەنها قۆناغێکە، ئەمانە ئاستەنگەکانی ژیانن هیچ کاتێ دۆخەکان بەپێی خواستی تۆ نایەنە پێشەوە

فێربە ئەو ئاستەنگانەی ڕێگریت دەکەن تێیان پەڕێنیت هەڵبکە لەگەڵ ئەوانەی لەگەڵ تۆ دا ناگونجێن، بۆ ئەوەی بتوانیت لەقۆناغێکەوە بەرەو قۆناغێکی دیکە بچیت سووربە لەسەر خۆ ویستنی بواری خوێندنو کارەکەت، گونجاوبە لەگەڵ ئەوانەی ڕوبەڕوت ئەبنەوە لەودۆخانەی توانای گۆڕینت نییە، چاك بزانە تۆ ناتوانی سەرکەوتو بیت یان داهێنەر بیت لەو بوارەی خۆشتناوێت.

بێگومان گۆڕانو بڕیاردان باشترە بەلام بۆ چی سەختی دەبینین لەگۆڕانو بەرخۆدانـدا ، چونکە گۆڕان

لەدەپێویستی ڕزگارت دەكات، لەناوچەی ئارام دەرندبێنیت، پێویستە گۆڕانی پلە بەندی بێنیتە كایەوە نەك كتوپڕ.

چۆن ئەو ستراتیژانە بخەینە گەڕ؟

ماوكات لەكۆمەڵگەیەكدا دەژین لەوەتێناگەن؟

پەرچەكرداری كۆمەڵگە گرنگ نییە، لەخۆتەوە دەسپێبكە، كاتێ هەر كەسێك ئەوە ئەنجام ئەدات، كۆمەڵگە چاك دەبێت، گریمانەی دووەم لەداتای زمانەوانیدا ئاماژە بەوەدەكات كەپەیبردنت بۆ ژیان بەڵگەی ژیان نییە ، بەڵكو بەڵگەی ژیانی كەسییە، پەیبردنت بگۆڕە خۆت بگۆڕە كارەكان باشدەبن.

بۆ چی مرۆڤ ورەی لاواز دەبێت؟

لەڕاستیدا ورەی مرۆڤ ناڕوخێت ئەوەی ڕوئەدات گۆڕانی كارە سەرەتاییەكانە لەژیاندا، ئەگەر ورەت هەبوو كتێبێك بكڕیت، ئەوا كارە سەرەتایەكانی ژیانت گۆڕیوە پێدەچێت لەجیاتی ئەوە جلێكی نوێ بكڕیت.

ستراتیژەی كارای لەبەركردن چییە؟

هەوڵبدە لەهەر لاپەڕەیەكدا بیركردنەوە سەرەكیەكان كورت بكەیتەوە لەگەڵ ووشە تاكەكاندا مەبە، پاشان بیركردنەوە سەرەكیەكانت بەشێوەیەكی لۆژیكیانە

پێکەوە گرێبدەرەوە، پاشان بچۆرە سەر بیرکردنەوە ناوەندەکان یان لاوەکیەکان ئاوەزی ئاگا توانای نیە لەیەک کاتدا زیاتر لە٧-٩ زانیاری وەرگرێت.

پێویستە بابەتەکە سەرجەم بخوێنیتەوە لەسەرەتاوە بەخێرایی تادەگەیتە ئەو بیرکردنەوەیەی کۆنترۆڵی بابەتەکە دەکات پاشان بیرکردنەوە سەرەکیەکان پوخت بکە هەوڵبدە بۆ برگەیەک یا زیاتر کەبیرکردنەوەیەک دەگرنەوە ناونیشانێکی سەرەکی دانێیت.

چۆن بەسەر هەستە سۆزداریەکانتدا زاڵ دەبیت بەرامبەر هاوسەرەکەت؟

ئاگات لەتەرکیزت بێت لەسەر کردارو ڕەفتارەکانی، چونکە ئەو تەرکیزە لەگەڵ بڵێسەی هەستەکاندا دەبێتە هۆی سڕینەوەی هەر چی لەدەرەوەی تەرکیزەکەیە(ئەسکاتۆما) بیر لەو کارە نیجابیە بکەرەوە پێوەی گرێدراوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کرانەوەی دۆسییەکانی ئاوەزی پەیوەندیدار.

چۆن ئامانجەکانت دیاری دەکەیت بڕیار ئەدەیت؟

ئەوەی ئاواتی بۆ ئەخوازیت بینوسە، پاشان ئەم ئاواتانە ڕیزبکە بەپێی یەکەمایەتیەکانیان، پاشان سیانی یەکەمیان دیاری بکە ، سێ هۆکاریش بنوسە کەسورت ئەکەن لەسەر مسۆگەر کردنیان، ئێستا تۆ خاوەنی ئامانجیت، هۆکارەکان پاڵنەرن بۆ مسۆگەرکردنیان، سەرلەنوێ ئامانجەکان ڕیزبکەرەوە بەپێی هۆکارەکان، هەر ئامانجێك دابەش بکە بۆ ئامانجی ناوەندی، نەخشەی مسۆگەر کردنیان بکێشە، بەدوای هۆکاری جێبەجێکردندا بگەڕێ، دوای گەڕانت بەدوای ئامانجەکاندا یەکەمایەتیەکان، هۆکارەکانی جێبەجێ کردن، مسۆگەرکردن، دەتوانی لەژێر تیشکی ئەوانەدا بڕیارەکانت بدەیت.

ئایا ڕاستە سەرزەنشی خۆم بکەم؟

سەرزەنشی خۆت مەکە، بەڵکو لێپرسینەوەی لەگەڵدا بکە، لەهەڵەکانت پەند وەرگرە، هەوڵبدە لایەنە نیجابیەکان گەشە پێبدەیت، لایەنە سلبیەکانت ڕاست بکەرەوە یان لێیان دووریکەوەرەوە.

چۆن دەتوانم توانای تەرکیزکردنم گەشە پێبدەم؛

پەنجەکانت بخەرە بەردەم لوتت، کەمێك دوریان بخەرەوە، هەناسەیەکی قوووڵ هەڵمژە، لەگەڵ هەناسە هەڵمژینەکەتدا پەنجەکانت تائاستی برۆکانت بەرزبکەوە، پاشان نزمی بکەوەرە لەگەڵ دانەوەی هەناسەکانتدا بۆ ئاستی یەکەمجار، پاشان تەرکیز بکە سەرشتەکە یان ئەو کارەی خوازیاریتی، دەبینی توانای تەرکیزکردنەکەت پتر بووە، چونکە بەمە هەردوو پلەکەی مێشك تەرکیز بکەن لەسەر مەڵبەندی تەرکیزکردن لەنێوان برۆکانتدا.

گۆڕینی نواندنی ناوەکی؛

پێکهاتن، قەبارە، دوریی، شوێن، گرێدان و جیابوونەوە

پێکهاتن؛

گریمان کەسێك دەتترسینێت یان بێزارت دەکات، تۆ لەناخی خۆتدا بەکەسێکی ترسێنەری دوژمنکاری دەزانیت، لەزەینی خۆتدا وێنەیەکی جیاوازی بۆ پێکبێنە ئەمجارەیان لەدیمەنێکی دیکەدا خەیاڵی بکە.

دوری:

بەگۆڕینی دوری بەگۆڕینی هەستەکان، ئاوەز بەبەکاربردنی وێنە بیردەکاتەوە ئەویش شوێنەکە دیاری دەکات، شوێنی وێنەکان.

پاشان دوری نێوان تۆو ئەو وێنەیە، پاشان قەبارەکەی دیاری بکە، پەیوەست بوون و لێک جودابوونەوەت بەگۆڕینی شوێنەکە، پەیوەست بوون و جودا بوونەوە، هەستەکانیش دەگۆڕێن.

جودا بوونەوە لەهەستەکان جیاوازە لەپەیوەست بوون پێیانەوە، جودا بوونەوە لەهەستە سلبیەکان ٥٠٪ چارەسەری دەرەنجامە ناقۆلاکان دەردەخات.

کاتێ فیلمێک دەبینیت ڕوداوەکانی کاریگەریت لەسەر بەجێ دێڵن، پێیان هەڵدەچیت، پێدەچێت پێی بگریت، چونکە کارلێکت لەگەڵدا کردووە بەهەستەکانەوە گرێدراویت، بەپشت بەستن بەو بیرۆکەیە هەندێک لەهۆڵە سینەماییەکان بیستۆک و چاویلکەی سێ دوری بەکاردەبەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر بینەران، کەسێک پەیوەست بێت بەئەزموونێکی ناقۆلاوە هیچ چارەیەکی ناکرێت بەبێ لێدابڕانی، تائەو کاتەی بتوانێ لەدەرەوە ببینێ تاکو بێتە بابەتێک لەخەملاندنەکانیدا تاکو لەترسە نەخۆشی جودا بێتەوە، پێویستە بزانێ چ سودێکی لەوەدبێتەوە، ئەو پەندە چیە لەم ئەزموونەوە فێربووە.

تەرکیز لەسەر ئامانجەکان:

پرسیار لەخۆکردنت، چیم دەوێ، بەرەو ئایندەت دەبات، بۆ چی دەمەوێ؟ ئەو هۆیانەت پێدەبەخشێ هانت ئەدەن بۆ مسۆگەر کردنی ئامانجەکە، کەی دەمەوێ؟ فاکتەری کار دێنێتەپێش چاوت، چۆن مسۆگەری بکەم؟ بەرتوانیایی‌و هۆکارەکان دەخاتە بەردەمت، کاتێ دەڵێیت: من دەتوانم ئامانجەکەم بپێکم متمانە بەخۆبوونت لەبرەودا دەبێت.

تەرکیز کردنت لەسەر ئامانجەکانت دەسکەوت‌و وزەی زەینیت پێ دەبەخشێت، هەر چەن تۆ نەرمو گونجاوبیت، لەهەستە سلبیەکان دورەپەرێز دەبیت.. بێکاری هەستە سلبیەکان کارا دەکەن.

خاوبوونەوەو بزەی ناوەکی:

بۆ ئەوەی بگەیتە دۆخی خاوبوونەوە، هەستە بەم کردارانە:

١- تەرکیز.

٢- هەناسەدان:(هەناسەدانەوەت لەوەرگرتنەکەی درێژتر بێت، هەر کاتێ هەناسە دانەوەت لەوەرگرتنەکەی درێژتر بێت ، لەشت زیاتر خاو دەبێتەوە)

٣- خاوبوونـــەوەی ماســـولکەکانی لـــەش(لەماســولکەکانی چــاوەوە دەســت پێبکـــە، چــاو وزەی کارۆموگناتیســی تێدایــە، کاتــێ چــاوەکان پشــو ئــەدەن بەشــەکانی خاودەبنــەوە وزەکانیشــی دادەبەزن)پاشــان لەپەنجەکانی قاچتەوە دەست پێبکـە تـاکو سـەرت، هـەر ئەنــدامێکی لەشــت تــەرکیزی بکەیتــە ســەرو فــەرمانی پێبکەیت بەخاوبوونەوە، ئەوا خاو دەبێتەوە.

٤- خـاو بوونـەوەی زەینـی: بـیر لەشـوێنێك بکـەرەوە دڵـت تیابـدا خۆشـبێت، لەکـەناری دەریـا، یـان سـەربازگە، یــان بیابانێـــك، خـــەیاڵی لێبکـــە تـــەرکیز بکـــەرە ســـەر وردەکارییـەکانی، ڕەنگـی ئـاوی دەریـا، ئاسـمانی بێگـەرد، لمــی ڕاخــراو، هــەر چــەن لەوردەکارییەکانیــدا ڕۆبچــیت زەینـــیش زیـــاتر خـــاو دەبێتـــەوەیان بیرلەژمارەیـــەك بکـەرەوە دوبـارەی بکـەرەوە لەگـەڵ هەڵمـژینی هەناسـەو دانەوەیـدا ، پاشـــان بیگـــۆڕە بەژمارەیـــەکی دیکـــە، بـــەو جۆرە.

٥- ڕامـان: بچـۆرە نێـو بابەتگەلیکـەوەدڵت خۆشـبکەن، خاوبوونـــەوەو گەشـــببنیت تێـــدا دێننـــە دی، لەبـــەدیهێنراوەکانی پـــەروەردگار ڕابمێنـــە، لـــەخۆت، لەبـــەرزخوازی، لەگـــەڵ بیرکردنەوەکانتـــدا پـــەروەردگار بەپاکیو بێگەردی ڕاگرە.

٦- بزەی ناوەکی: چینیەکان بەیەکەم گەل هەژمار دەکرێن بەدۆزینەوەی ئەم دیاردە مرۆییە، کاتێ خەندە بەڕوی کەسێکدا دەکەیت، ئەویش خەندە بەڕوتدا دەکاتەوە، کاتێ خەندە بۆیەکێك لەئەندامەکانت دەکەیت ئەویش خەندەت بۆ دەکاتەوە بێنەوەی بیبینێت، کاتێ خەندە دەکەیت هەر ئەندامێك لەئەندامەکانی لەشت یاریدەی ئەو خەندەیە ئەداتەوە، بۆ نمونە گەر هەستت بەئازارێك کرد لەهەر کام لەئەندامەکانی لەشت پاشان تەرکیزت کردە سەر، ئەویش لەهەمان چەشنی خۆی زیاد ئەکات، گەر هەستت بەئازارێك کردو بڵێت(من ئازارم هەیە، من زۆر ماندووم) دیارە ئەو ئازارەش زیاتر ئەکات ، بەڵام گەر تەرکیزت کردە سەر ئەو ئەندامە لەناخەوە خەندەت بۆ کرد تاکو هەست دەکەیت ئەویش خەندەت بۆ دەکات، ئەمە یاریدەی ئەوە ئەدات مادەی ئەندرۆفین دەست بکات بەدەردان، زانکۆی هافارد ئەوەی سەلماند ئەوە یاریدەی گیراوەی جلیکۆجاڵ ئەدات بۆ دەردان کەئەویش هەستکردن بەئازار کەمدەکاتەوە.

ئەرکی کرداری:

خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا چاکەیە، سووربە لەسەر چەسپاندنی ئەم ڕاسپاردە مەزنە لەژیانی ڕۆژانەدا پاشان جیاوازییەکە دەبینیت.

....

....

....

مەڵبەندەکانی وزەی لەش:

بەشێوازێکی باشتر خۆت بدوێنە:

بەخۆت بڵێ: لەوانەیە پێشتر من لەسەر فلان شت یان فلان حاڵەت بوو بێتم، بەڵام ئێستا لەباشترین حاڵدام.

مەڵبەندەکانی وزە:

لەلەشدا حەوت مەڵبەندی وزە هەیە، یەکەمیان لەکۆئەندامی زاووزێدایە پێیدەوترێ مەڵبەندی ڕیشەیی، مەڵبەندێکی دیکە لەخواروی ناوکەوەیە پێی دەوترێ مەڵبەندی بوونی، مەڵبەندی ڕیشەیی بەهاو بیروڕاکان و پەیبردنەکان لەوێدان، بەوەش بوونی تۆ دەچەسپێت، مەڵبەندێکی دیکە هەیە لەنێوەندی سکدا پێی دەوترێ مەڵبەندی خودی سێ مەڵبەندی دیکەش لەدڵ و گەرو ناوچەوان مەڵبەندێکی دیکەی لای تاجی سەر پێی دەوترێ مەڵبەندی ڕۆحانی، ئەگەر هەستت بەئازارێك کرد لەناوچەی سنگتدا ئەوە مانای وایە مەڵبەندی مەبەست مەڵبەندی دڵە، ئەو بیرکردنەوەی دەست بەسەریدا دەگرێت ئەوەیە تۆ ئازارێکت هەیە، ئەگەر بیرکردنەوەکەت گۆڕی ئازارەکەش دەگۆڕێ.

ئەگەر بیرت لەئەزموونێکی سلبی کردەوە کەئێستا تێیدا دەژیت، هەوڵبدە تێبینی شوێنی هەستپێکردنەکەی بکەیت، پاشان دیاریکردنی مەڵبەندی وزەکەی کەبەرپرسە لێی، پاشان ئەو بیرکردنەوانە دیاری بکە بەسەرتدا زاڵن، دوای ئەوە هەناسەیکی قووڵ هەڵمژە هەوڵبدە ئەو هەستانە لەلەشدا دەربکەیت بەوەی لەگەڵ هەناسە وەرگرتندا

بەرەژور بجوڵێیت لەگەڵ دانەوەی هەناسەدا دەریبکەیتە دەرەوە.

چۆن هەستەکان و بیرکردنەوەکانت دەگۆڕێن؟چۆن بەسەرخوددا زاڵ دەبیت، چۆن ئامانجەکانت مسۆگەر دەکەیت؟

١- بڕیارو ئارەزو:

بڕیار بدەیت چی بکەیت، ئارەزوی ئەنجامدانیت هەبێت، بڕیار لەئاوەزی شیکارییەوە دەردەچێت، ئارەزو لەئاوەزی سۆزدارییەوە.

٢- لێبووردەیی تەواو

بەخراپی بیر لەهیچ کەسێك مەکەرەوە، هەر چەن لەبارەی تۆوە خراپیش بێت، لەنێوان کەسەکەو ڕەفتارەکانیدا جیاوازی بکە، بەڕۆحی مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکە، لەبەر خاتری پەروەدگار لێیان ببوورە، باپەروەردگار لێت خۆشبێت.

٣-بایەخپێدان:

بایەخ بەتەندروستیت بدە، بایەخ بەهەستو پەیبردنەکانت بدە.

٤- تێبینی:

پـەیبردن ٥٠٪ ڕێـژەی گـۆڕان دیاریـدەکات، تێبینـی هەستەکانت بکەو شوێن گۆڕکێیان پێبکە.

٥- هەناسەدان:

خـۆراکی مێشـک ئۆکسـجینە ، بیرکردنـەوەکانیش لەسەر دوایین ئەزموونـە، کاتێ هەناسـە ئەدەیتـەوە بڵێ سوپاس بۆ پـەروەردگار ئـەوا مێشـکیش بیرکردنـەوەکانی لەسەر سوپاسی پەروەردگار بوونیات ئەنێت.

٦- دەربڕینەکانی ڕوخسارو جوڵەی لەش بگۆڕە:

دەربڕینەکانی ڕوخسـارو جوڵـەکانی لەشـت بگـۆڕە، ئـەو پەیامو هەستانەی لەپشتیەوە حەشاردراوون بیزانە.

٧-خاوبوونەوەو ئارامی ناوەکی :

بەهێواشـی هەناسـەیەکی قـووڵ هەڵمـژە پاشـان وردە وردە هەناسـەکەی سـینەت بـدەرەوە، چـەن جارێـک دوبـارەی بکـەرەوە تـاکو هـەموو ماسـولکەکانی لەشـت خاودەبنـەوە، کەئـەو ڕاهێنانـە ئـەنجام ئـەدەیت وابزانـە لەوشـوێنەدایت کـەدڵت پێـی خۆشـە تـەرکیز بکـە سـەر وردەکارییەکانی ئەو شوێنە.

گۆڕینی نواندنی ناوەکی بەوەیکە باشتر خۆت بدوێنیت، بەخۆت بڵێ: دەگرێ من پێشتر لەسەر فلانەشت یان فلانە حاڵەت بووبێتم، بەلام ئێستا باشترین حاڵم هەیە، باشترین تەندروستی و زانست و ڕەوشت بۆیە کاتێ دەڵێیت (من ماندووم) ئەوا تۆ ماندوبوون لەیادگەی خۆت ئەخوازیت.

ئەرکی کرداری:

ئاسودەیی دەرونی کاریگەری تەواوی هەیە لەمسۆگەرکردنی ئامانجەکاندا.

گرنگترین ئەو شتانە چین ئەو ئاسودەیەت لێئەک ئەدەن؟

* .....

* .....

* .....

چۆن ئەتوانیت لێیان دورەپەرێز بیت؟

* .....

* .....

* .....

ڕاسپاردەیەکی بەدڵ..

بــەئارامگری‌و پشــت بەســـتن بـــەخوای پـــەروەدگار ئـــەتوانی ئامانجـــەکانت مســـۆگەر بکـــەیت ، خۆتـــت پـــێ قبـــووڵ بێـــت بەتـــەواوی، ئاســـتەنگ‌و بـــارودۆخ هـــەر چـــی چـــۆنێک بـــن، تـــۆ ڕەفتارەکـــان‌و ئاســـتەنگ‌و هەســـتەکان نیـــت، ئەمانـــە ســـەرجەمیان چـــالاکیەکانی ژیـــان‌و پەرچەکردارەکانێتی.

ڕای خـــەڵک‌و بۆچـــونەکانیان هـــەر چـــۆنێک بـــن ، خۆتـــت پێ قبووڵ بێت..

وێنەیـــەکی خـــودی بـــۆ خـــۆت پێـــک بێنـــە لەناخـــەوە، بەهاوســـەنگی ئامانجـــەکانت مســـۆگەر دەکـــەیت، متمانـــەت بـــەخۆت‌و توانـــا بیســـنورەکانت هـــەبێت، فێـــری ئـــەو ســـتراتیژانە ببـــە هاوکاریـــت ئەکـــەن، بـــەوەش بڕوابوونـــــت بـــــەتواناو بەرتواناییـــــەکانت بـــــەبیرو ئامانجـــەکانت پـــتر دەبـــن، تـــاکو هەســـتێک زاڵـــدەبێت بەســـەرتدا کـــەتۆ شایســـتەی ئـــەوەیت ئامانجـــەکانت مســـۆگەر بکـــەیت،تۆ هەوڵتـــداو بـــەردەوام بوویـــت خـــاوەنی ورەی بەرزبوویت بۆ سەرکەوتن.

هـــەموو وزەکانـــت ئاراســـتەی پـــەروەردگار بکـــە خۆشـــت بوویـــت، بەکـــەوره ڕایبگـــرە، پشـــتی پـــێ ببەســـتە، لەکارەکانتـــدا بێخەوشـــبە، لـــەدنیاو دوارۆژدا کامـــەران دەبیت

هەمیشە لەیادد بێت:

هەموو ساتێک وا بژی کۆتا ساتی ژیانتە، بەخۆشەویستی پەیوەیست بەخوای پەوەردگارەوە بژی. بەگوێڕایەڵی شوێنکەوتنی ڕەوشتەکانی پێغەمبەرەوە بژی، بەهیواوە بژی، بەهەوڵو کۆشش و پێشڕەوی ئارامی و خۆشەویستی و ڕێزو بەهای ژیانەوە بژی

ئەرکی کرداری:

سوربە لەسەر بەهێزکردنی پەیوەندیت بەخوای گەورەوە، ئەوە گرنگترین کلیلەکانی سەرکەوتنە لەدنیاو دوارۆژدا.

ئەو کەسەی توانای زاڵبوونی نییە
بەسەر هەستەکانیدا،
پێدەچێت کەسێکی نایاب بێت
بەڵام مادام توانای زاڵبوونی نییە
بەسەر هەستەکانیدا
ئەوا ڕەفتارەکانی سلبی دەبن
دەرەنجامەکانی سلبی دەبن
کەواتە
میزاجیشی بەهەمانشێوە دەبێت.

بەرگ : ابراهیم صالح

خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا
سلێمانی سەرەتای شەقامی مەولەوی
بەرامبەر ئەوقاف
فەرعی سەعید ئەغا کۆیی
٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨ - ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧
Ktebxanai chwarchra
چوارچرا

نرخی سێ هەزار دینارە